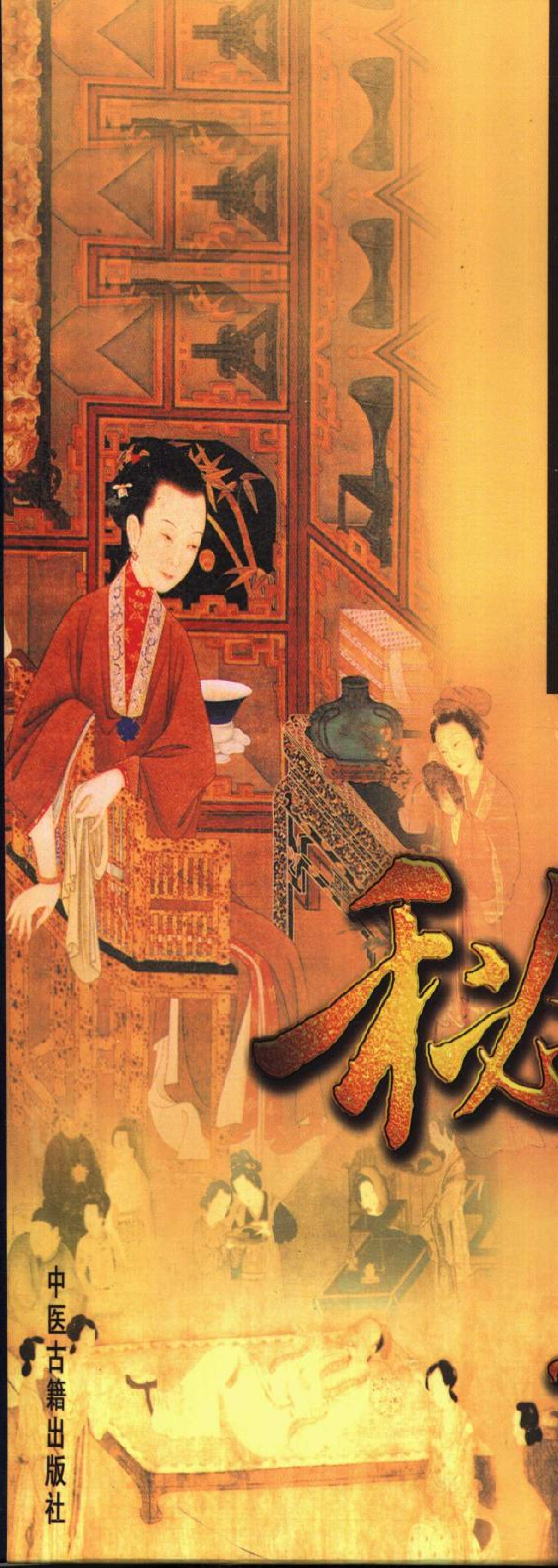
中国古代房中养生秘笈

主编 段成功 刘亚柱



中医古籍出版社

中国古代
房中养生秘笈

（上　卷）

王者悦　樊友平　策划
胡永盛　周一谋　顾问
段成功　刘亚柱　主编

中医古籍出版社

中国古代
房中养生秘笈

（中　卷）

王者悦　樊友平　策划
胡永盛　周一谋　顾问
段成功　刘亚柱　主编

中医古籍出版社

责任编辑：王庆福
封面设计：李　萌

图书在版编目(CIP)数据

中国古代房中养生秘笈/段成功等编.－北京：中医古籍出版社，2001.3
ISBN 7-80013-961-1

Ⅰ.中…　Ⅱ.段…　Ⅲ.养生(中医)　Ⅳ.R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第73475号

中国古代房中养生秘笈

段成功　刘亚杜　主编

中医古籍出版社出版发行
(北京东直门内北新仓18号　100700)
全国新华书店经销
北京朝阳科普印刷厂印刷
787×1092毫米　16开　印张:120.75　字数:2430千字
2001年3月第1版　2001年3月第1次印刷
印数:1—3800套
ISBN 7-80013-961-1/R·957　全套定价:698.00元

闡展性醫學
研究為人類
健康服務

庚辰冬

全国政协常委　中国农工民主党中央副主席　终身中医教授　阎洪臣题词

中国古代房中养生秘笈

编辑委员会

策　划：王者悦　樊友平
顾　问：胡永盛　周一谋
主　编：段成功　刘亚柱
副主编：阎桂银　傅景龙　武跃进　王彭龄
编　委：段成功　刘亚柱　阎桂银　傅景龙　武跃进
　　　　王彭龄　石志超　胡　滨　陈希久

前　　言

中国养生学是在中国古代独特的哲学思想指导下，研究人类生命规律，探讨如何增进人体健康，对抗过早衰败，达到人的寿命的自然极限的一门科学。它的基本任务是：正确揭示人类生命规律、宇宙自然规律、自然界与人的关系，找出危害人体健康与生命的各种内外因素，为人类从事争取健康与长寿的活动提供正确的理论与方法。

中国养生学在几千年的发生、发展、形成的漫长历史过程中，就已经为中华民族的繁衍、人民的健康长寿，做出了巨大的贡献。它的理论与方法，不仅在中国得到继承和发扬，同时也为世界上许多国家重视和利用。

正如"民以食为天"一样，"食、色、性也。"也是中华民族的至理名言。在中国养生学中，饮食养生和房中养生，都占有相当大的比重。历代不同门派的养生学家，在"男女授受不亲"的时代，冲破封建观念的禁锢，对人类生存与生活不可缺少的房中养生，做了不懈地探索，积累了丰富的经验，总结出成套的理论。这些理论与经验，不仅对古代人的养生保健活动，起过积极作用，就是对今天性科学、性医学（包括计划生育、优生优育、防治疾病、抗衰老等方面）的研究，无疑也具有不可低估的参考价值。这些丰富多彩的房中养生知识，分散在各个学派的著作之中，对这些闪烁古代东方人智慧之光的历史文献进行全面地挖掘和整理，并最大信息量地提供给当代学者加以研究和利用，是推动科学发展必不可少的工作环节。正是为

了这个目的，我们立意编辑了这部《中国古代房中养生秘笈》，藉以提供更多的原始文献为研究者所用。

但是，必须指出：由于社会制度和科学水平所限，古代人的认识能力必然要受到限制。诚如吴阶平博士所言："世界上其他古代文明，诸如古印度、古希腊、古埃及等，对于性的探索与研究方面，也留下了大量珍贵的文献资料，如印度的《卡玛箴言》、阿拉伯的《芳香园》、罗马奥维德所著的《爱的艺术》。这些文献与一切文化遗产一样，是对古代人类性实践的总结，是古人智慧的结晶，但因受历史条件限制，不可避免地带有局限性，精华与糟粕同在，科学与迷信共存……"（引自《中国性科学百科全书》）。

由于人类的认识发展过程，具有同一的规律性，我国古代文化遗产也不可能超越历史的局限，许多文献也同样是"精华与糟粕同在，科学与迷信共存。"为了给研究人员及相关读者提供完整的古代房中养生文献，因此，有些掺杂者封建迷信的甚至是违反科学和社会道德内容的篇章，也收入本书之中，如"采战御女"、"女胎转男"、"采补修炼"、"补精还脑"、"丹方术势"等。我们深信，本书读者能够用历史唯物主义和辩证唯物主义的观点，正确对待古代文化遗产，本着"取其精华，去其糟粕"的科学态度阅读本书，达到"古为今用"、"推陈出新"的目的。

王者悦

2000 年 12 月于北京

目　　录

（上　卷）

马王堆汉墓医书 …………………………………………………… (1)

《马王堆汉墓医书》，指1973年底出土于湖南长沙马王堆三号汉墓的14种古代医书。其中帛书10种，竹木简4种。经帛书整理小组整理，并由文物出版社出版。

据专家考证，其中竹简《十问》、《合阴阳方》、《天下至道谈》及帛书《养生方》、《杂疗方》的主体，属古代房中类著作。这些帛书、竹木简抄写的年代，当在秦汉之际。为研究我国古代养生学、性医学和性保健，提供了重要文献资料。

由于年代久远，帛书残损相当严重。虽经精心修复，仍有诸多缺文，也不可读。故在收录整理时，参校《马王堆医书考注》本又作了适当删节。

黄帝内经 ………………………………………………………………… (17)

《黄帝内经》是我国现存最早的医学经典之一，成书约在春秋战国期间，托名黄帝所著。据《汉书·艺文志》载："《黄帝内经》十八卷"。汉

魏以后有多种版本，唐代经王冰(启玄子)整理、注释，原为《素问》、《灵枢》两帙各八十一篇。宋代再经林亿等校正、孙兆重改误，所缺七十二《刺法论》、七十三《本病论》据刘温舒《黄帝内经素问遗篇》补入。

此处所选《上古天真论》为《素问》中黄帝与岐伯关于精、神、气、血问答的第一篇，主要论述人类生理生殖发育过程与自然规律。据上海古籍出版社《二十二子》整理。

黄　庭　经 ………………………………………………………… (21)

《黄庭经》，撰者佚名。传说魏晋之际，南岳魏夫人华存从景林真人处取得秘藏书稿，撰为是本流传于世。该书遂成为方士修道之金科，学仙之玉律。

《黄庭经》一名首见于晋·葛洪的《抱朴子·遐览》，该书实分为《黄庭内景经》、《黄庭外景经》和《黄庭中景经》。此书被收入《道藏》，也收入《云笈七签》，历代有不少注释本。这里辑录的该书关于房事保健的几段语录，是据《道藏》本迻录的。

抱朴子内篇 ………………………………………………………… (25)

《抱朴子内篇》二十卷，晋·葛洪撰。葛洪，字雅川，号抱朴子，丹阳句容人。《晋书》有传。葛氏自幼好学，喜神仙导养之术。先从郑隐学炼丹，后从鲍靚习"内学逆占"之法。元帝时以平贼功赐关内侯，迁咨议参军。晚年辞官，居罗浮山炼丹、著书，81岁卒。著有《抱朴子》内、外篇及《肘后备急方》等传世，《隋书》著录《序房内秘术》等今已亡佚。本书"至理"、"微旨"、"释滞"、"遐览"、"极言"各篇较集中反映了葛氏关于房中养生的见解，其中提到的许多著作，也为研究古代文献亡佚情况提供了线索。

这里所收各篇是据《道藏》整理的。

褚氏遗书 ·· (49)

《褚氏遗书》一卷，南齐·褚澄撰。褚澄，字彦道，阳翟人。尚宋文帝女，拜驸马都尉，入齐为吴郡太守，官至左民尚书、右军将军。澄精医术，名盛一时，《南齐书》有传。

《褚氏遗书》，《宋史·艺文志》始有著录，《四库全书总目》称："其书于《灵枢》、《素问》之理颇有发明"。全书分受形、本气、平脉、津润、分体、精血、除疾、审微、辨书、问子十篇。这里所选受形、精血、问子属论述生理、房室、保健等内容。收录时据乾隆敬修堂刻本并《四库全书》等版本整理。

养性延命录 ··· (53)

《养性延命录》一卷，南朝·陶弘景撰。陶弘景，字通明，自号华阳陶隐居，丹阳秣陵人。据《南史》载：陶氏读书万余卷，善琴棋，工隶草，齐高帝作相，引为诸王侍读，除奉朝请。后辞官隐居修道。梁武帝即位召不至，而帝每有大事，必使人咨询，故时人称"山中宰相"。年81岁卒，谥贞白先生。陶氏不仅是杰出学者，也是著名的医药学家。生前所著颇多。如《本草集注序录》、《养性延命录》等。

这里所收为《养性延命录》第六篇，辑有当时房中著作的论述，较有文献价值。据《道藏》本整理。

医　心　方 ··· (59)

《医心方》三十卷，日本丹波康赖撰。关于作者和书，荷兰高罗佩在《秘戏图考》中写道："这部由唐及更早时期的几百种书籍的摘要组成的著作，由中国血统的著名日本医师丹波康赖收集并分类。他982年开始编撰此书，984年成书。"(按公元984年为宋太宗太平兴国九年(雍熙

元年))。该书辑录的许多内容，原书在中国已亡佚，而从《医心方》中却可以看到。近人叶德辉整理的《洞玄子》、《素女经》、《玉房秘诀》、《玉房指要》即从《医心方》卷二十八中辑录的。这里选录该书卷二十一、二十八专论“妇科”和“房内”两卷。据原书影印件并叶氏刊本整理的。

素　女　经 ……………………………………………………… (107)

《素女经》，古代房内秘书，早佚，作者不可考。今本为近人叶德辉辑自日人丹波康赖所撰《医心方》卷二十八，后收入《双梅景暗丛书》。

叶氏在《新刊素女经序》中写道：“《隋书·经济志》子部医家类有《素女秘道经》一卷，注云：‘并《玄女经》’，又有《素女方》一卷，新旧唐志均不著录。惟日本宽平中见在书目有《素女经》一卷，而无《玄女经》、《素女方》，疑其时合为一书不复分列也。”

这里所收已据叶氏癸卯观古堂刊本及《秘戏图考》所收校理。

玉房秘诀 ……………………………………………………… (117)

《玉房秘诀》，古代房内秘书，早佚，今本为近人叶德辉辑自日人丹波康赖所撰《医心方》卷二十八。后收入《双梅景暗丛书》。

叶氏在《新刊玉房秘诀序》中写道：“日本丹波康赖所撰《医心方》书中，到《玉房秘诀》、《玉房提要》，详言房中阴阳之术。所称黄帝、彭祖之说，亦不见于他书。尝考《隋书》注释子部医家类，载有《玉房秘诀》十卷，又重出八卷，均不提撰人。《唐书》注释志作《房秘录诀》八卷，冲和子撰。《新唐书·艺文志》作《冲和子玉房秘诀》十卷，张鼎撰。此书每称冲和子曰则为张鼎书无疑。但所谓指要者，仅寥寥数条。或即一书异名，或撮书中要指别为卷帙，俱未可知。“……丹波之所称述，不过存什一于千百之中。而其书若存若亡，不传于中土，不入于《道藏》……今幸同州之国，文教相通，秘本流传，还吾故土。”上述叶氏之说，已指明《玉房秘诀》、《玉房指要》同为辑佚之书。

这里是据叶氏癸卯观古堂刊本整理的。

玉房指要 ………………………………………………………… (125)

《玉房秘诀》，古代房内秘书，早佚，今本为近人叶德辉辑自日人丹波康赖所撰《医心方》卷二十八。后收入《双梅景暗丛书》。

叶氏在《新刊玉房秘诀序》中写道："日本丹波康赖所撰《医心方》书中，到《玉房秘诀》、《玉房提要》，详言房中阴阳之术。所称黄帝、彭祖之说，亦不见于他书。尝考《隋书》注释子部医家类，载有《玉房秘诀》十卷，又重出八卷，均不提撰人。《唐书》注释志作《房秘录诀》八卷，冲和子撰。《新唐书·艺文志》作《冲和子玉房秘决》十卷，张鼎撰。此书每称冲和子曰则为张鼎书无疑。但所谓指要者，仅寥寥数条。或即一书异名，或撮书中要指别为卷帙，俱未可知。"……丹波之所称述，不过存什一于千百之中。而其书若存若亡，不传于中土，不入于《道藏》……今幸同州之国，文教相通，秘本流传，还吾故土。"上述叶氏之说，已指明《玉房秘诀》、《玉房指要》同为辑佚之书。

这里是据叶氏癸卯观古堂刊本刊本迻录的。

洞　玄　子 ………………………………………………………… (129)

《洞玄子》一卷，作者真实姓名、籍贯、生平均不详，文献目录亦未见著录。

此书为近人叶德辉从日本丹波康赖《医心方》卷二十八中辑出，并据书中"洞玄子曰"，题名《洞玄子》。叶氏《新刊洞玄子序》称："其书不见于隋唐史志……其文辞尔雅，多似六朝人绮语，非杂事秘辛控鹤监记诸伪书，所可同日论"。书中运用阴阳五行之理，论述房事养生、养性延年之道较为完整系统。高罗佩在《秘戏图考》中全文翻译了《洞玄子》。这里是据叶氏癸卯观古堂刊本整理。

素 女 方 ……………………………………………………（137）

《素女方》，古代养生医方。见于《隋书·经济志》。新旧唐书却未见著录。但据近人叶德辉考察，《旧唐书·经籍志》和《新唐书·艺文志》中著录的《古今录验方》中收有题为《素女经四季补益方》七方，然实际只有五方。叶氏进而从孙思邈《千金要方》卷二十七中获茯苓方二方，与前书以花苓方为君之五方合，故补录之。此事已由叶氏《素女方序》说明，并推论此方“唐时无独行之本，故新旧唐志并经不载”。

天地阴阳交欢大乐赋 ……………………………………（145）

《天地阴阳交欢大乐赋》不分卷，唐·白行简撰。白行简，白居易之弟，字知退。新旧唐书有传。唐贞元末进士，授秘书省校书郎，后任左拾遗，迁司门员外郎。简文笔有兄风，辞赋尤称精密，文士皆师之。

《大乐赋》据叶德辉郁园校刊记介绍，“出自敦煌县鸣沙山石室，确是唐人文字，而原抄讹误甚多，无别本可据以校改。又末一段文亦未完，读之令人怏怏不乐也。……此类书，终以古籍之故，吾辈见之，即当为之刊传。”

这里据《双梅景暗丛书》刊本整理。

医方类聚 ……………………………………………………（153）

《医方类聚》365卷，朝鲜·全礼蒙等编撰。成书于1443年，原书已亡佚。1861年日人丹波元坚整理刊行有江户字训堂本266卷。该书为大型中医类书，辑录大量珍贵文献资料，如《修真秘诀》，既不见于《四库全书总目》，也不见于《道藏提要》，而《医方类聚》中却录有此书原文资料。

这是所收为《医方类聚》辑录《修真秘诀》的“房中补益”和“总论”。

据人民卫生出版社1981年排印本校理。

诸病源候论 ……………………………………………………………… (159)

《诸病源候论》又名《巢氏诸病源候论》(简称《巢氏病源》)五十卷，隋·巢元方等撰。巢元方，据文献记载："大业中为太医博士，奉诏撰《诸病源候论》五十卷。"该书实为集体编撰，"凡六十七门，一千七百二十论。"《四库全书总目》云："其言深密精邃，非后人之所能及。《内经》以下，自张机、王叔和、葛洪数家书外，此书为最古。究其旨要，亦可云证治之津梁矣。"

这里所选关于房事、男性虚劳、男女阴阳易、妇科杂病等，据《四库全书》迻录。

千金要方 ……………………………………………………………… (173)

《千金要方》又称《备急千金要方》或《千金方》三十卷，唐·孙思邈撰。孙思邈，华原人。《新唐书》有传。据载，孙氏少时通百家说，被誉为"圣童"。及长，帝以国子博士召不受，后拜谏议大夫，又固辞。孙氏晓阴阳，精医药，孟诜、卢照邻等均曾师事之。永淳(公元682年)初卒，弁百余岁。

《千金要方》总括唐以前医学成就，对后世医家影响较大，在中医学史上有重要地位。这里所录为孙氏论摄生养性之作，其中"房中补益"专论房事宜忌，对后世有较大影响。据人民卫生出版社影印本参考《四库全书》本整理。

延寿第一绅言 ……………………………………………………………… (201)

《延寿第一绅言》一卷，宋·愚谷老人撰。愚谷老人，籍贯、生平不详。全书论述了纵欲之害、子嗣优生、节欲保精、气功修炼、精气保养

等，肯定了养生益寿的一些做法，同时，也指出古代房中术的一些弊端。

这里按《丛书集成》初编应用科学类收录，并稍加整理。

三元延寿参赞书 …………………………………………………… (209)

《三元延寿参赞书》五卷，元·李鹏飞撰。李鹏飞，字澄心，池州人。《元史》有传。

该书辑录历代养生文献而成，总论“人说”，卷一论天元之寿，卷二论地元之寿，卷三论人元之寿，卷四论却老还童之诀，卷五论神仙警世和阴阳延寿之说，可谓集古代养生之大成。其中房室养生收在卷一。这里据《道藏》选录其中部分内容。

格致余论 …………………………………………………… (219)

《格致余论》一卷，元·朱震亨撰。朱震亨，字彦修，婺州义乌人，因居丹溪，故人称丹溪先生、丹溪翁。朱氏自幼好学，日记千言。稍长，从乡先生治经，为举子业。后益闻道德性命之说，乃悉焚弃向所习举子业，遍访名师，专一致力于医，终于成为中医学史上金元四大家之一。所著之书凡七种，多为学者诵习而取则。戴良《九灵山房集》有丹溪翁传，所述甚详。朱氏关于房事保健的论述，集中于《格致余论》一书。这里所选是据《书集成》本迻录，并略加校理。

养生四要 …………………………………………………… (227)

《养生四要》又名《万氏家传养生四要》五卷，明·万全撰(参见《万氏妇人科》题解)。《养生四要》一书为万氏养生理论系统之作。卷一论“寡欲”，强调坚忍；卷二论“慎动”，强调保气；卷三论“法时”，强调合阴阳；卷四论“却疾”，强调慎医药；卷五为“总论”，总结养生之道说：“只要不思声色，不思胜负，不思得失，不思荣辱，心无烦恼，形无劳倦，而兼之

以导引，助之以服饵，未有不长生者也”。

这里所辑据清代《万密斋医学全书》本，参考他本整理。

广嗣纪要 ……………………………………………………………… (271)

《广嗣纪要》又名《万氏家传广嗣纪要》十六卷，明·万全撰(参见《万氏妇人科》题解)。万氏医学为祖传，尤精养生、儿科。

《广嗣纪要》一至五卷论养生与求嗣；六至十三卷论妊娠诸症；十四卷论难产及其预防；十五卷论育婴；十六卷为儿科医案。这里所录为一至八卷，重在养生与保胎，著述多为家传及个人的经验，对前人论述亦多评注。据清《万密斋医学全书》本并参考他本整理。

万氏妇人科 …………………………………………………………… (303)

《万氏妇人科》又名《万氏女科》三卷，明·万全撰。万全，字密斋，祖籍豫章(今江西南昌)，后迁居于罗田(湖北罗田)，《湖广通志》、《罗田县志》均有传。祖父万杏坡，父万隆均以医知名。家学渊源，使全成为医学大家。《罗田县志》称：“(万)精医，治病全活很多，著有《保命歌括》、《养生四要》、《育婴家秘》、《广嗣精要》、《痘疹启微》行世。”《明史·艺文志》载有万著《保命活诀》三十五卷。上述诸书后均收入《万密斋医学全书》。这里所录即据上书，并参考其他版本整理。

古今医统大全 ………………………………………………………… (319)

《古今医统大全》亦称《古今医统》一百卷，明·徐春甫撰。徐春甫，字汝元，安徽祁门人。《祁门县志》称：“(徐)汪宦门人，医家书无所不窥，著有《古今医统》、《医学捷径》。居京邸，求医甚众，即贵显者，不能旦夕致。授太医院官。”

《古今医统大全》为徐氏辑录明以前历代医书、医药资料，分类编

撰，并根据自己经验加以评述而成。这里所选为卷八十四"螽斯广育"，卷九十九"养生余录上"，卷一百"养生余录下"，汇集了诸多精辟的养生论述，据清刻本整理。

本草纲目 ……………………………………………………… (399)

《本草纲目》五十二卷，明·李时珍撰。李时珍，字东璧，号濒湖，蕲州人，《明史》有传。李时珍幼承家学，读书不治经，独好医书，精医术，官楚王府奉祠正。李时珍有感于本草品类名称烦杂，或一物而析为二三，或二物而混为一，乃穷搜博采，芟烦补缺，历三十年，三易其稿，撰成《本草纲目》。李逝世后，其子献其书，神宗嘉许，命刊行于天下。业医者无不家有一编。此外尚有《濒湖脉学》、《奇经八脉考》传世。

这里仅录《本草纲目》卷五十二"人部·人傀"所记历代有关两性畸形等内容。收录时依各本略加整理。

遵生八笺 ……………………………………………………… (407)

《遵生八笺》水九卷，明·高濂撰。高濂，字深甫，号瑞南道人，钱塘人，为明代文士兼养生学家。传世文有《玉笺记》、《节孝记》、《雅尚斋诗草》；养生有《遵生八笺》、《仙灵卫生歌》等。

《遵生八笺》收入《四库全书》子部杂家类，全书 40 余万字，分清修妙论、四时调摄、延年却病、饮馔服食、燕闲清赏、灵秘丹药、起居安乐、尘外遐举八笺。自序云："博采三明妙论，律遵生之清修；备集四时怡养，规遵生之调摄。起居宜慎，节以安乐之条；却病有方，导以延年之术。"这里只选录"饮馔服"(下)、"灵秘丹药"(上)、"延年却病"(下)，并据各种版本略加整理。

既济真经 …………………………………………………………… (431)

《既济真经》或称《纯阳演正孚佑帝君既济真经》一卷，署门人紫金光耀大仙邓希贤笺注。这是一部托名"纯阳"的道家之作，笺注者邓希贤其人亦不可考。荷兰高罗佩《秘戏图考》收有此书，并称在上海见过某氏收藏的刻本，在日本也见过活版翻印本。高氏认为"虽然正文本身显示出许多古老的特征，注文却有后期道家房中的印记"，并判断其为"晚明的作品"。

这里所录即据高氏《秘戏图考》所收，并稍加整理。

修真演义 …………………………………………………………… (437)

《修真演义》或题《紫金光耀大仙修真演义》一卷。荷兰高罗佩《秘戏图考》收有此书，并称在日本见过翻印本和明代原版。尽管该书前有"邓希贤识"小序，高氏还断定它是"《既济真经》的笺注者邓希贤所作"。书后有明万历甲午(1594 年)春"越人"跋，谓"世宗朝，余受廛燕京。……赂近侍，购所藏秘诀，得纯阳子帅(师)徒经义二书……不忍二书失传，爰付梓人"。此书内容与《既济真经》均属道家炼丹者的性修炼术。

这里所录即据高氏《秘戏图考》所收，并稍加整理。

医学正印种子编 ………………………………………………… (447)

《医学正印种子编》又名《妙一斋医学正印种子编》，明·岳甫嘉撰。岳甫嘉，字仲仁，号心翼，妙一斋主人，江苏兰陵人。自幼攻读，屡试不中，遂转而研医，疗治颇众。著有《妙一斋医学正印编》十六种，存世有《种子编》和《女科证治全编》。

这里所录为《种子编》男科专论生育的先天灵气、交合至理、交合有时、养精有道、炼精有诀、胎始从乾、父精母血、脉息和平、服药节宜和服

药要领。岳氏所论,较前人之说颇有见地。今据明刊本迻录,略加整理。

东医宝鉴 …………………………………………………… (457)

《东医宝鉴》二十三卷,朝鲜许浚撰。许浚是朝鲜名医,对中医药颇有研究。《东医宝鉴》一书是综合中朝两国医学研究的成果,是继《医方类聚》之后的又一重大成果。全书分为内景、外形、杂病、汤液和针灸五大部类。该书有较多章节涉及到养生和性医学内容。这里只从《内景篇卷一》、《外形篇卷四》、《杂病篇卷十》的辑录中选了部分内容,并据人民卫生出版社 1955 年影印本加以整理。

素女妙论 …………………………………………………… (535)

《素女妙论》,系由《素女经》、《洞玄子》等古代房中书的片段编缀而成,并增补有编者自己的见解,约成书于明代。原书已亡佚。据荷兰高罗佩《秘戏图考》载:该书正文前编者自署"洪都全天真校",《序》题"摘红楼主人",均不可考。高氏称,他曾见到保存于日本的两种版本。一是 1592~1596 年间的日本改编本,附有押图;一是 1880 年左右的日本抄本。文末有题识:"丙寅十一月西园主人书予暖香阁中"。

此书从内容到形式属早期道家内丹派之作,但与内丹派有明显差异。今据高氏《秘戏图考》迻录,略加校理。

紫闺秘书 …………………………………………………… (547)

《紫闺秘书》十卷,题明·杏溪浣香主人撰,杏溪浣香主人,不知何许人,生平事迹亦不可考。据原"出版者序"说:"此书出自于中国明朝嘉靖年间一位自称'杏溪浣香主人'的才子",并说此书是"现藏为唯一之抄本。曾被称'天下第一大奇书'。从明嘉靖起到清廷覆灭,此书先后

为两个朝代的皇宫内院所珍藏和采用，秘传迄今已有440多年的历史”。成书过程详见《序》。

这里版权，据1994年的整理本逐录，并加以校理、编目，略去出版者的“序”和“后记”。

（中　卷）

养病庸言 ……………………………………………………………… (625)

《养病庸言》一卷，清·沈家澍撰。沈家澍，字子复，江苏太仓人。《养病庸言》是沈氏根据自己切身体验撰写的一部专论养病的书，书中提“六务”和“六戒”说。这里所录为其论述养病与房事的有关内容，对病中如何养生有一定参考作用。据清光绪年间刻本整理。

道书十二种 ……………………………………………………………… (629)

《道书十二种》，清·刘一明撰。刘一明，号悟元子，别号素朴子，素朴散人。早年入道，先后拜龛谷老人、仙留大人为师，潜心修炼，探求养生之道，是清代高道之一。

《道书十二种》为刘氏论述修性修命以养生之著作，融汇各家，颇多创见。这里所录为其中《通关文》、《悟道录》、《修真九要》、《无根树解》、《敲爻歌直解》五种，此外尚有《参同契直指》等九种。“十二种”实为泛指之虚数。可参见今整理本。

华佗神医秘方真传 ……………………………………………………… (765)

《华佗神医秘方真传》，共十二编。原题汉·华佗著。其内容与《华佗神医秘传》、《华氏中藏经》基本相同。疑为后人辑录二书中内容而标

以本书之名。

本书的第二编为内科门，专述男子阴病、失精、阳痿、阳缩诸症。第三编为外科门，专述男子各种疮毒及性病。第四编为妇科门，凡妇人乳病、经病、生殖器病、不孕等均逐一论及。各编均附验方，皆简便易行。本书选录以上三编，其余各编则未选入。

灵 剑 子 ……………………………………………………… (791)

《灵剑子》一卷，原题许真君(许逊)述。宋之以来，道教净明宗奉许逊为祖师，于是依托为许真君所著的书渐传于世。

全书共八篇。《松沙记》是说许真君以灵剑斩妖除害的事，故以全书之名曰《灵剑子》。另外有《序》、《学问》、《服气》、《道海喻》、《暗铭注》、《道诫》、《导引势》等篇，讲述的是修仙之道。书中主旨，认为修仙者须先行善积德，济贫扶难，广希阴骘，使心迹洁正，神调气足，然后行胎息服气。导引存神，以及房中，按摩等方术，保养形体精神，充实精气，调理筋骨气脉，养成玄珠大药，方能成仙。其道法是揉合了儒家伦理观与道家修炼之术的，是部颇有特色的著作。

玄女房中经 ……………………………………………………… (805)

参见《千金要方》房中补益之八“王相日”与“月宿日”项。盖言求子之法，生男生女之时日。与此文略有出入。

王屋真人口授阴丹秘诀灵篇 ……………………………… (809)

《王屋真人口授阴丹秘诀灵篇》，宋·张君房著，收入《云笈七籤》卷六十四。篇中言王屋真人姓王名长生，东晋时人，夫妇之颜俱若冰雪，曾师事张果。真人口授其诀于刘守，刘依诀行之，诸疾减退，复稍似于少年。其诀征引《黄庭经》，阐发阴阳互补，夫妇双修之义。谓运精补

脑，阴养阳精，即可得长生之效。然既阴养阳精，则可知阳亦养阴，阴阳相合，更相补养，便能肌肤悦泽，返其童颜。循山修炼，夫妇俱仙。是即双修之要诀。

阴丹慎守诀 ……………………………………………… (815)

《阴丹慎守诀》，宋·张君房辑。收入《云笈七籤》卷七十三中。内容简短，而其要在寡欲以保元精，从精气的修炼做起，遂可至道。而能否长生道成，在于修者自己之态度。故其言曰："人常失道，非道失人；人常去生，非生去人。修养君子，深宜自省也。"所说颇含玄理，是以发学道者之深省。

还　源　篇 ……………………………………………… (819)

《还源篇》，宋·石泰撰。《修真十书》卷二收录，元代俞琰撰《席上腐谈》认为其文辞格调与白玉蟾无异，疑为白玉蟾撰。

篇首有石泰序，谓昔年于驿中遇张紫阳，蒙其授以丹诀，其证验之效只在片时，知仙之可学，遂作此篇五绝八十一章，以授晚学。其诗举述内丹原理及药物、火候、沐浴、脱胎等内丹法要，而大旨则皆本于张伯端。其说略以先天之气铅汞为丹药，谓内丹无非以神气结成玄珠，其下手则以收心猿意马为先。诗语多以譬喻叙述，虽属内丹修炼内容，但颇晦隐难读。后学闵阳林据其师祖闵一得所传授，对原文逐一批注，并融入个人见解，间有发挥。所论阴阳之理及内丹之法，皆从玄学思想，仅供参考。

金丹四百字注 ……………………………………………… (869)

《金丹四百字》，宋·张伯端撰。元代俞琰《席上腐谈》谓其文辞格调与白玉蟾无异，疑为白玉蟾所托名的著作。但南宋周无所著《金丹直

指》即称“张紫阳《金丹序》”，黄自如为《金丹四百字》作注时，亦谓此书出自张伯端之手。

本篇前有自序，序中以解释《七返九还金液大丹》诸重要术语之形式，串述内丹法要，颇为扼要简明，其旨趣与《悟真篇》无异。大要是以火炼金，返本还源，谓之金丹。其步骤则有药物，火候，沐浴、法胎脱体等。正文歌诀皆述铅汞炉鼎诸事，甚为隐晦。赖闵一得、彭好古分别为之注释，才得读懂，略领其意。与前《还源篇》可互参。

翠虚吟 ………………………………………………… (885)

《翠虚吟》七言长篇歌诀，是宋·陈楠(即南宗四祖陈泥丸真人)于蜕化前亲授与白玉蟾的歌诀。歌诀中处处力斥采战御女之非，谓“他家别有通宵路，酒肆淫房戏历练。莫言花里遇神仙，却把金篦换瓦片。树根已朽叶徒青，气海波翻死如箭。”又谓《灵宝秘法》、《西山会真记》所述修炼之法亦为非道，金丹之要在铅汞二字：“只取一味水中金，收拾虚无造化窟，促将百脉尽归源，脉住气停丹始结。”末后通过夜遇吕秀才一段叙述，谓得一丹诀尤奇，即以太虚为炉鼎，乌兔为药物，不论金木间隔，龙虎子母。以此方为正道。

道枢 ………………………………………………………… (893)

《道枢》四十二卷，宋·曾慥辑。全书辑录历代道教修炼之说，上起汉魏，下迄北宋，曾慥自己之著作亦辑录入内，在内容方面，则辑入的以内丹、服气等著述为多，各篇大抵均沿用原有篇名。这部巨帙堪称是南宋前道教修炼方术的百科全书。

这里选入了该书中的《容成篇》与《契真篇》。《容成篇》为内丹家的理论，指斥房术采补，御女求丹之荒谬：“指女子为偃月炉，以童男女为真铅汞，取秽浊为刀圭，肆情极欲。谓如此犹不免于一死，何足言成仙。”又认为外物不可以成丹，只有“使纯气坚守，神不外驰，至于坎离交

际而大药可成矣。"《契真篇》则辨析修炼之秘要者有六。这六种为吐纳、御女、杂术旁门、神气、真一、玄一。大致是力斥房术修炼、御女采战之荒谬，不单不能成仙，反致残害性命。力主神气修炼、炼神结胎，乃能成就"神仙之业"。

三丰丹诀 ………………………………………………………………（901）

《三丰丹诀》题为明·张三丰著，乃清人傅金铨所辑，收入其《证道秘书》中。张三丰是道家南派，主张"清净阴阳，双修双成"。即是男女双修，神交而体不交，以炼其精气神，使精化为气而成丹，大丹告成，而道亦成矣。其中的《道情歌》、《一枝花》等言修炼还丹的过程，从调神炼气、守无为、清静自然，到行小周天功法，阐明顺则生人，逆则成仙之理。其余丹诀，亦为双修秘术的要旨，从双修的四个必备条件——法、财、侣、地多方加以论述，并论及各个步骤的功法。

张三丰的炼丹学说，对后世影响极大，其理论多渊源于黄帝、老子，又承历代道学之诸而发挥之。故三丰的男女双修之术，被道学界视为修丹正脉。

书前所附《张三丰传》，乃后人辑入。

玄谭全集 ………………………………………………………………（927）

《玄谭全集》，明·张三丰著。其所谈是内丹修炼功法，主张炼气归中，谓"夫道，中而已矣。故儒曰致中，道曰守中，释曰空中。而内丹之所谓中，窍中之窍也。窍中之窍，乃真中也。余独慨夫世人之识中也。"揭出主题，以后便逐一就中字生发，申述功法要旨。

三丰的道术宗旨是男女双修，炼己持心，以至神凝气住，则自然结成一粒金丹，至简至易也。他反对把男女双修误解为采补房术的庸俗作法，他说："譬如说天地曰男女上去了，都是胡猜瞎说，执着旁门。"又云："凡寄生于宇宙之间，男女所赖以生而不死者，惟此一点阳精而已。

岂有学仙的人，男子学道必用女人，女人学道必用男子，是败坏天下之风化，皆无知禽兽之所为也。”必须“虚心参访，苦求明师，方不致自误也。”其论“除此性命双修清静之道，余皆旁门小术耳。”力斥旁门邪道，坚持清静双修之旨，贯穿于全书的论述之中。

紫团丹经 ……………………………………………… (941)

《紫团丹经》一卷，题紫团真人述。紫团真人不知何许人，经文中有称引张伯端《悟真篇》语，又引高家先语，则为北宋以后的道术之士。

此书前半述修内丹之法，谓心肾交媾，结成丹头，还精补脑，炼养无亏，乃可成功。又言“静坐九年，性宗自悟”“顺交则凡，逆交则性”，盖为男女双修，神交而体不交之丹法。后半部名《偃丹玄金篇》，包括有《神室炼养金丹》、《采红雪炼为阳丹》、《采取阴阳真丹》、《还丹证明诀》、《九还七返配类和合》、《红铅黑汞作丹头》、《偃月炉养丹火候》，共七章。虽辞意隐晦，但其中为言“驱青龙与白虎交媾”，“采有时，取有日，采兮取兮须谨密。”则是御女采补之术。与前半迥相异矣。

书后有“是书非金丹大道也。未闻有御女而获仙者，故存此以警其惑，实非修仙者之务焉。”详语意，当是后人所加，意在批判而警世人之读此书者。

真仙秘传火候法 ……………………………………… (953)

《真仙秘传火候法》，收入《道藏》洞真部众术类，不署撰人，可能是南宋时的著作。此篇专论火候，是内丹修炼中之一环。分《时中火候》、《行水》、《方便真人露水机》三节论述，其中托以日月盈亏，易象爻辞，阴阳升降作为火候行功的准则。其云炼九转之丹，“鼎在怀中，神不与交”“一切在把捉，无令失措，谨蓄兵威”，语颇隐晦，似为修内丹之隔体神交的宗旨。

了真子西江月十二首 ……………………………………………… (961)

《西江月》十二首,元·萧廷芝撰,附于张伯端《悟真篇》后,乃后人注释《悟真篇》时辑入内的。词中分别论述抽添、火候、坎离交媾、沐浴、温养、河车等等功法 。盖阐发内丹宗旨,强调自身修炼以成金丹大道,属于南宗清修派的理论。

宜　麟　策 ……………………………………………………… (967)

《宜麟策》分正篇与续篇两部分。正篇即明代医家张介宾《景岳全书·妇人规》中的《宜麟策》。续篇乃后人所加,而佚其名氏。因此,这部题作《宜麟策》的书,其实是后人辑录而成的。

前篇所论乃男女交合、种子、性卫生等问题,分别以总论、天时、地利、人事、论方、疾病而述之,谓欲术子嗣者,必当遵守此等客观条件与规律,与及主观之操持与克制,方能得子。以上各条,但违犯其中之一,便足败事,欲求子嗣,必不可得矣。凡所论述,均颇合乎医道人情,很有参考价值。后篇则是续加者根据历代对生育的认识和自己的经验写成,分畜德、培原、布种、胎教等部分论述。其中如论聚精之道、药忌燥热、戒男色,交合有时,胎教等,都陈述了独特的见解,有些仍颇合乎现代医学原则的,所以其价值亦不容忽视。1936 年世界书局《珍本医书集成》有《宜麟策》此书,今据以整理。

金丹真传 ………………………………………………………… (993)

《金丹真传》,明·孙敬忠著。敬忠是明代著名的气功家,自幼随父学道,得阴阳双修秘旨。其父活到 106 岁。敬忠将父生前所传授的双修丹法加上自己的体验,写成此书。

此书内容包括长篇自序、西江月词九首、葫芦歌一首、明道歌四首、

修真入门一篇、修真大略一篇、金丹五百字一篇、扫邪归正歌一篇。其自序详细述了孙氏家传之学及其父得自异人所传的渊源。《西江月》九首及其祥尽的注疏，则以之说明筑基、得药、结丹、炼己、还丹、温养、脱胎、玄珠、赴瑶池等的修炼功法。其余各篇内容，虽详略不同，而主旨仍为内丹修炼，指出男女双修的特点为神交体不交，气交形不交。这些观点和功法，明显来源于《悟真篇》，孙氏是在此基础上，发挥一家之说。

吕纯阳房术秘诀 …………………………………………… (1013)

《吕纯阳房术秘诀》，佚名作。此书内容又见于洪基的《摄生总要》中。《摄生总要》一书除自著外，尚辑有前人著述，但未标明，更不知其引自何书。《房术秘诀》或即为《摄生总要》所辑入，亦未可知。书中论说采战之术，列举许多男女使用的春方，是古代有关性养生、性技巧、房室气功的典型著作。有些内容可能还带有糟粕，但作为古代房室养生书籍，仍有它的参考价值。

玄 肤 论 …………………………………………………… (1043)

《玄肤论》二十篇、《金丹就正篇》三篇、《金丹大旨图》、《七破论》四种，明·陆西星著。陆氏为丹鼎派之东派开山祖师，其立论主张性命兼修，形神俱妙，故谓“修真之士，莫要于炼神，莫先于炼性。”视精气神为上药之三品，如能炼得精气神，则得道乃至易至简之事耳。书中所言如“金丹之道，炼己为先。己炼则神定，神定则气住，气住则精凝，民安国富，一战而天下定矣。昔师示我曰：人能清修百日，皆可作胎仙。夫百日而清修，片晌而得药，十月而行火，脱胎神化，改形而仙，顾不易易哉！”正是陆氏的清修要旨。《七破论》则专门论辩剖斥旁门邪道之说，如指出世之伪术“或炮孕妇之胎以辟谷，或服砒硫之药以御寒”，皆于道毫不相关，皆为奸诈顽技而已。又谓道有邪正，师有真伪，如“取男女淫液而和曲糵，或配秋石而称人元，如是之为，种种不一，类皆邪师曲学，

以盲引盲。穷争皓首，迄无成功，以至败德祸身，为世嗤笑，大可怜也。”从这些论述看，可见陆西星此四种著作，意在破除愚伪，贬斥庸俗的修炼方法，宣扬性命双修，清静自然而达于道。

金丹就正篇 ……………………………………………………… (1059)

此为明·陆西星所撰方壶外史卷八中之一篇。此篇从太极阴阳之理始论，举述“太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦”之说，联系河图、易经有关理论，阐发自然人身阴阳化合之规律，进而就药物、炼丹术算有关问题一一加以阐述。体现了作者“正”的思想，同时批驳了“世人好小术，不审道浅深”的错误认识。参见《玄肤论》题要。

金丹大旨图 ……………………………………………………… (1067)

此为明·陆西星所撰方壶外史卷八中之一篇。篇中以图示的形式，阐释先天无极、太极分阴阳、坎离交合、阴阳互藏、周天符火等“易”理，进而说明“金丹之道”，以达“举纲说约，大义昭然”的目的，故名篇。文中充分体现了作者崇尚老子的“道生一，一生二”的思想，并视离经叛道者为“邪宗”。所论仅供参考。参见《玄肤论》题要。

七　破　论 ……………………………………………………… (1075)

此为明·陆西星所撰方壶外史卷八中之一篇。对修身养性中“庸俗”、“愚伪”之说逐一加以论辨剖斥。藉以申扬陆氏的清修要旨，主张性命双修，清静自然而达于道。参见《玄肤论》提要。

霉疮秘录 ……………………………………………………… (1083)

《霉疮秘录》二卷，明·陈司成著。司成浙江海宁人，祖上八代为医。

他本修儒业，曾到杭州应试。其后家道中落，乃弃儒而业医。由于先世遗下医籍，司成得以尽读，并博涉各家，妇、儿、老人三科，皆博涉而有心得。另外，他感于梅毒之疾害人至深，但医书多不提及，即有提及，亦所言不详，于是他以自己历年医治此症心得及所定药方，著成此书。书中对梅毒的病原、证候、传染途径、施治、验方等均有论述，且有独到之处。

本书通行本为上海会文堂本，另有日本刻本。今以两本参酌，择善而从。

妙一斋医学正印种子编 …………………………………………… (1117)

《妙一斋医学正印种子编》二卷，明·岳甫嘉著。岳氏之父本为士人，读书之余则兼涉医学书籍，探求医治养生之法。甫嘉曾屡次参加举人考试，可惜未获考中，乃弃儒业而习医。他少年多病，乃从其父学习医术。既弃儒习医，遂博涉方书，晚年将其临症经验及医治心得著成此书。书中上卷专论男科，计分“先天灵气”、“交合至理”等十个方面加以论述，颇多精到切理之论，如“养精有道”条指出，欲得成孕，男子必须聚精，而聚精之道有五：一曰寡欲，二曰节劳，三曰惩怒，四曰戒醉，五曰慎味。每项均译言其得失，而均合乎人体之生理。又如“服药要领”条，指出男子以保养元精为首，药物只是借助之功，若专恃药物而浪费元精，则终究于事无补，此亦警世之论，医家之正鹄。后附医方颇多，皆其取得治验之方。本书有中医古籍出版社 1988 年铅印本。今据以为底本。

摄生总要 ………………………………………………………… (1147)

《摄生总要》九卷，明·洪基著。洪基字九有，明代安徽新安县人。据其《精订丸散谱缘起》所说，则本为儒士，暇则旁搜医典，究心其中，更多方术取异方，寻取名医而求教。似乎他在读书科举中并未取得成功，而以行医终其一生的。

《摄生总要》包括有《摄生秘剖》四卷、《摄生种子秘剖》二卷、《种子

方剖》一卷、《房术奇书》二卷。

《摄生秘剖》即《胞与堂丸散谱》，为洪基积二十余年之功，博考各类方书，求教医学名家，收集所得医方万余种，然后以己意筛选出八十余种，即成此《丸散谱》。他选取这批医方的标准是一要神奇，二要切实用，使得按方制成的丸散，施治病人均能奏效。

《摄生种子秘剖》上卷论养生、导引、种子、十月胎形等。下卷为房中术秘诀及引录各种房中秘方，如《三峰采战房中妙术秘诀》，《陶真人养生丹诀》等均采录前人书中的方法而不是洪基的自著。

《种子方剖》包括《继嗣珍宝》、《金精直指》。前者主要介绍种子、调经等方法及各种医方。从后附的《祈嗣种子篇后》看，这部分似是松柏老人所作，为洪基所引录的。其人真名为何，则不得而知了。《金精直指》是以阴阳八卦附会到生男生女的规律，且可以之推算生男生女的机会，这观念虽来源于道家，但并不科学，今天只能作为当时的医学观念来对待了。

《房术奇书》包括有《房术玄机中萃纂要》、《房中炼己捷要》。前者为宋代陈抟（希夷先生）所著，主要内容为筑基、铸剑、调神、择鼎等。论述以性养生，达到益寿延年之效，又附各种增进性能力，提高男女性享受的古今医方五十余种。《房中炼己捷要》是明代朱权所撰。洪基的《摄生总要》每有收系前人著作而不标明作者及来源，《房术奇书》及前面的《继嗣珍宝》即其一例。

（下　卷）

广嗣要语 …………………………………………………… (1251)

《广嗣要语》一卷，明·俞桥著。俞字子木，号溯洄道人，浙江海宁县人。少习举业，兼精医理。嘉靖间为太医院判。本书论优生优育，论极精当，如谓男子必须三十而娶，女子必二十而嫁，皆欲阳阴二气充实，才

能求嗣必得。则是对男女发育的完成有合乎科学的认识。对男女交合术嗣的注意事项,他提出毋暴怒、毋醉饱,毋炙博辛热,毋用他术赞益,精气调畅,交而必孕,孕而必育,育而为子,坚壮强寿。这都精当切至,符合生育的卫生原则。至如附篇之"论童壮"、"论衰老"所论详明而切实,可为修生的座右铭。所附固精术嗣之方颇多,大抵是其行医经验的总结,可供参用。本书有 1936 年上海世界书局印本,今以为底本。1986 年上海科技出版社又出了铅印本,现用为参校本。进行整理。其中互有异同者,则择善而从。

福寿丹书 ……………………………………………………… (1281)

《福寿丹书》七卷,明代医家龚居中著。此书是一部专门论述养生的著作,其内容为:一福《安养篇》、二福《延龄篇》、三福《服食篇》、四福《采补篇》、五福《玄修篇》、六寿《清乐篇》、《脏腑篇》。

本书选取其中《安养篇》内的节欲、养老、戒忌诸部分,作者从医学及修生角度论述,多为经验之谈,符合医理及人身生理规律,很值得参考。《延龄篇》中则选取其《修身秘旨》、《葛仙周天火候诀法》,《葛仙金液还丹诀》、《张三丰玄要篇摘锦》等部分,大抵均系采录道书中的有关内容而成,为内丹男女双修的诀要。《采补篇》亦是摘录道书中吕祖、张三丰等的房中养生秘要以及其他道书中有关内丹修炼、采补的内容。《玄修篇》是专论内丹修养、气功等。这两篇均全篇选入。

作者龚居中,字应圆,号如虚子、寿世主人。江西金溪县人。约活动在明代的万历至崇祯年间。他擅长内、外、妇、儿各科,著有医书多种。

吕祖师三尼医世说述 ………………………………………… (1337)

《吕祖师三尼医世说述》,清·陶太定辑。大抵杂采道书中经说而成,故《道藏》未予收录。篇中所谓三尼者,指儒、释、道三教之孔子、如

来及老子。而文中以卦爻分说阴阳之道，词多晦涩难明，其所谓宣说参天地，赞化育之大道，仍使人无从领略。

吕祖三尼医世说管窥 ……………………………………………… (1349)

《吕祖三尼医世说管窥》，明·闵一得著。此篇虽短，而包含七个部分。主要是阐析医世说的理论，引其"吕祖师奉教于三尼"一语，谓三尼即"三圣在天之灵，宣说参天地、赞化育之大道，祖师尝得闻之而述以示人者。"继而提出三尼心学其诀在于："虚我色相，一我气神，卵而守之，久则内外无间，神定气足而精化。"即通过治心，于静定之中，通其气机，迎坤乾两之中之真一，即可臻于太和翔洽之中，而客颜顿改，忽成少年。行持日久，成仙可待云云。

吕祖师先天虚无太——金华宗旨 ……………………………… (1359)

《吕祖师先天虚无太——金华宗旨》，清·蒋元庭辑。共分十三章，将道家丹法及修炼的重要术语逐一解说，对道家修炼丹功的具体步骤层层揭示。历来谈道术的，多避而不触及天心、玄神、玄窍、回光等等的实质，使之玄而莫测。此书则能将道家秘旨逐一剖白，是其不同他书之处。例如《性光识光章》说："用心即为识光，放下乃为性光，毫厘千里，不可不辨。识不断，则神不生，心不空，则丹不结。"《坎离交媾章》说："凡漏泄精神，动而交物者，皆离也。凡收转神识，静而中涵者，皆坎也……坎离即阴阳，阴阳即性命，性命即身心，身心即神炁。一自敛息，精神不为境缘流转，即是真交。"这些都显得言简意赅，义理透彻。

吕祖五篇注 ………………………………………………………… (1381)

《吕祖五篇注》，清·傅金铨释。傅氏选取吕洞宾的《黄鹤赋》、《百句章》、《真经歌》、《鼎器歌》、《采金歌》五篇作疏释。疏释原文做得很详细

并有所发挥，如论炼丹，指出顺则生人，逆则成圣。批评闺丹食秽、御女采战之非修炼正道，实乃地狱种子，万劫不超生之事。进而解释男女双修，其实是有道之人倚靠这种关系接命成真，得修至道。傅氏根据吕祖的理论，提出世人误以为道门不婚不宦，独坐穷山，顽空姑坐，谓之修真，因而死守清静，坐修苦炼，直到骨瘦如柴，终不能得道。盖由于不读丹经，不明修炼方法。故云要读真经，要求明师指点，“多行阴骘，寻师点破小中铅，自然一通百达，一了百当而成真兵。”《鼎器歌》、《采金歌》等则论置炉鼎、筑基、采药诸术之要，乃承《黄鹤赋》、《百句章》而作具体的指引与解释。

性天正鹄 ……………………………………………… (1409)

本书以性天为题，探讨人类如何克己制私，制欲养性，以达到天命之性，而非人间之性情。傅金铨在解释天命之性时，详细论说其定义曰：“天命之性纯清不染，在化机之表，万象之先，无始可求，无终可测，不有中之真有，不无中之至无，拟议不到之地，猜想不及之处。骋尽学识，莫测其端，竭尽思维，难体其状。绝边旁，无内外，咏之昔日：不无不有不当中，外面虚无里面空。亦善于形容者矣。”说得似乎玄妙，令人莫测。但他随后又说：“先天元神，性也。”“性者，心未萌也。”其实是指人们未经世尘沾染的、无始的浑然之性，亦即与天俱来之性。世人天性之破坏，其原因多种，但主要有二，一是心伪；二是情欲。而要保其性真，则要诚敬静定，这里修真之路，作圣之基。至于情欲，作者认为乃伐性之斧，情欲对于人来说，如虎如贼，危害至巨。有情欲则贪，妄心一生，妄命即起，造就孽因，莫能赦矣。

傅氏在论说性天定义及人类伪妄之后，指出人们要认清心性源头，托身在虚无之外，寄体在恢漠之中，克己去私，时时息念，内修心，外修德，必能获奇缘而遇真师。果能内观精勤、便可修成大道，成仙作佛。

本书文字甚佳，说理能以浅持深，简明透彻。语皆实在，不涉虚玄，是部充满着东方宗教特色的修养登道论著。

修真辨难前编参证 ……………………………………………… (1425)

《修真辨难前编参证》,清·刘一明著,闵一得为之参证。书中的悟元子,即刘一明本人,以师徒问答方式,阐述阴阳、性命、先天、后天以及男女双修之道。书中特别提出人为天地间之一物耳,而通过修炼,人能胜于天。盖修炼既成,则人"在天地之外逆运,故解我命由我而不由天也。"又提倡道不可无德,修道必须积德,甚至引用儒家学说、孔子言行来证明德之重要。在论到心性时,则以三教各自的论述,以证明之,如云"儒家存心养性,道家修心炼性,释家明心见性。三教圣人皆以心性圣教。"

闵一得的《参证》,除阐释原文义理外,并时引其师沈太虚的见解,以引申其中的奥义。

修真辨难后编参证 ……………………………………………… (1475)

《修真辨难后编参证》,清·刘一明著,闵一得参证。此编共分二十六个专题论述养生修真之道,而以精气神的修摄冠于篇首,可见作者意旨之所在。

前编是用师徒问答方式来阐述修真之要义,后编则具体到修炼的步骤与细节。发挥《悟真编》和《参同契》的理论,主张男女双修在精气神上用功,反对采补及淫欲取乐手段,力斥以十四岁女子之首经为道书中的首经之说,认为天地乃大炉鼎而非闺丹女子之炉鼎。又举出修真之十八着步骤,并以"积德立行"为第一着。这都显示出作者古道家理论的精微与宗旨,而阐发古哲所未发者尤多。而文字明白畅达,叙述条理分明,显豁易懂,是此书的最大特色。

秘本种子金丹 (1515)

《秘本种子金丹》二卷，清·叶天士著。叶氏为清代名医，但书前的曲阿廷瑜氏所作序言，并未提及叶天士，疑为讹名之作。此书上卷专论房室宜忌及种子之法。尤其对男子三至、女子五至、以及男子不能得嗣之种种原因，妇人不能成孕之种种缘由，详举精论，并附有各种验方，均可供参考借镜。下卷为保婴编。今本书只收上卷，据上海书局石印本整理。

妇科玉尺 (1539)

《妇科玉尺》六卷，清·沈金鳌著。其生平不详。本书卷一论求嗣，卷二至卷五论产前、产后调护及诸症，卷六论妇女杂病。现选取卷一入本书。于求嗣之法，特别指出要切守寡欲、节劳、息怒、戒酒、慎味等五项，是很科学的论说。其余如论男女交合之要旨，不孕之原因，皆精详而切实，颇有可供参考者。今据《沈氏遵生书》中之《妇科玉尺》为底本，参以1958年上海卫生出版社印行本进行整理。

广嗣五种备要 (1551)

《广嗣五种备要》，清·王实颖著。此书由《种子心法》、《保胎方论》、《达生真诀》、《新产证治》、《全婴须知》五种书组成。是王氏从《医宗金鉴》等医学典籍中收集有关妇产、小儿诸科的内容，再加以自己的意见及施治经验著作而成书的。本书选取其《种子心法》一书中的内容，其中论及求嗣问题，指出要从寡欲、知时，知窍着手，很有见地，实属经验之谈。《要疗治》一条，提到世之难嗣者，只着眼于妇人，寻求治法，而不知难孕之责，尤在于男子。必须男女兼治，方能奏效。这是很有见地而符合实际的论断，足见他的医理与经验均有独特之处。

尹真人东华证脉皇极阖辟证道仙经 …………………………（1557）

《尹真人东华正脉皇极阖辟证道仙经》，即通称的《阖辟经》，清·闵一得据旧刊本订正。此书是道家认为是“太上心传，玄门宝筏”的著作，共分十章。它融会三教修道精华，特别与张伯端的道学思想颇有渊源，要求以有为之法，修炼到无为之境，即炼虚合道的最高境界。其《炼虚合道章》云：“禅关一窍，息心体之，一旦参透，打开三家宝藏，消释万千法门，还丹至理，豁然贯通，而千佛之宝藏。复开于今世。盖释曰禅关，道曰玄窍，儒回黄中，事之事之，方能炼虚合道，乃为圣谛第一义，即释氏最上一乘之法也。”三教之义并作一起参证，而尤重佛教之至理，是此书之最大特色。

古法养生十三则阐微 ……………………………………………（1579）

《古法养生十三则阐微》，清·闵一得纂辑古道书而成。十三则所述，大约养生家所熟习的功法，乃导引调息，炼精化气为主。其言粗浅易明，不涉龙虎坎离卦爻斤两等玄秘之说。

泄　天　机 ……………………………………………………（1589）

《泄天机》，托名为神人泥丸李翁口授，无名氏述。清·闵一得重撰。疑为闵氏据前人道书纂辑而成。本编共有五章，主要论述金液还丹修炼要旨，涉及筑基、烹炼、抽添、火候等内丹功法，而归结于以面壁入门。谓必九年面壁如达摩祖师之所行，始可了神仙本愿。则又参合佛教教义，以证道家修行之旨。最后总结其诀，惟致如天之清、地之静而已，此皆天机，古哲未之汇泄。泥丸氏泄之，故即以泄天机名篇云云。

尹真人寥阳殿问答篇 ……（1599）

《尹真人寥阳殿问答编》，著者佚名，清·闵一得订证。此编包括升座篇、吸提篇、始基篇、神室篇、河车篇、秘授篇共六篇，用尹真人答弟子问方式，解答金液还丹修炼之旨。涉及铅汞、炉鼎、内药、外药、坎离、吸提、筑基、河车等功法。而末章秘授篇则以尹真人自己体验之导引煅炼方法以告弟子。

如是我闻 ……（1617）

《如是我闻》，无名氏授，清·闵一得重订。闵氏认为无名氏者，乃隐其名号耳，实出于西川陈翁无疑。本篇文字简短，只就金丹、开关、金丹要旨三事而略说之。其《金丹说》云："金丹之道，全在静定其心。"认为依法内观，乃见其心，然后以我真神运我真气，则关窍自开。次为《开关说法》，乃论人身之有三关，炼精化气，气盛关开，升则循督，降则循任，学者所必循之道也。《金丹要旨》章特别提出"寂存不贰，时到机随，降降升升，一任自然，勿忘勿助，数周运圆。先自归先，后自归后，不劳导引，亦自返还。"意在提醒学道者要踵祖师之意，循而行之，方能去杂化凡，得金丹之旨而成至道。

琐言续 ……（1625）

《琐言续》一卷，太虚翁口授，清·闵一得述。本书谈修炼功夫，一是"行贵得中"，用王道之法，循序渐进，由浅入深。一是"炼须合时"，按"古哲遗有四时功法，而缩行于十二时中"，"乃缩一年一月一日一时之灵境，汇而按次，统现于片刻之中，而具有四时十二月，而月月有朔望三十日，日日有十二时，时时有自然光景。"这就是所谓"能行炷香，已夺百年造化，古哲故名此为功夺造化"的功法要旨。在炼法方面，则具体指

出三条法则:"端直其体,空洞其心,真实其念。"逐一论述此三原则的施行方法及其效验。

管　窥　编 ……………………………………………………………… (1643)

《管窥编》,清·闵一得撰,收入其所纂辑的《道藏续编》第一集中。乃闵氏修习道家典籍之余,以自己的体会心得写成。为谓"以心为神室,其旨玄矣……然则斯心也,何心也?其即儒之仁心,释之佛心,吾道谓之天心是也。"此外,对于采取、行火、提防、抽添等功法,均提出自己的体会与看法。

上品丹法节次 ……………………………………………………… (1649)

《上品丹法节次》,清·李德洽著,闵一得续撰。共分《炼己存诚》、《筑基培药》、《与道合真》等十二章,论述内丹修炼的步骤与要旨,由炼己至神证太虚,与元始比肩为止。文字简明切要。其于丹功述说中,颇引儒家理论以为佐证。为云"故必先存诚以炼己,炼净后起之习染,独露先天之真体,即孔子所谓克己复礼之意。""仲尼之从心从欲,孟子所谓天民。"对于炼功,特别注重诚字,认为从诚开始,发挥个人的潜能,逐步做去,便能达于至道。如云:"是故诚于静者神自明,诚于动者性自澈。性澈而神自大定,天下无撇不下之心情;神明而性自圆通,天下无识不破之物理。"

玄微心印 …………………………………………………………………… (1667)

《玄微心印》二卷,赵两弼、喻太真等著。卷一内容主要论述双阳双修功法及经脉、脏腑等等的功能与作用。详细交待炼精化气、五气朝元、八卦五行等的要旨。卷二分胎息、铸剑、筑基、玉液、金液、温养、面壁七个方面述论金液还丹的修炼过程,从入门的胎息入手,至面壁九

年，经历炼精化气、炼气化神、炼神还虚等步骤，终至大丹告成，修得上仙之果。

梅华问答编 ……………………………………………………… (1691)

《梅华问答编》一卷，清·薛阳桂述，谢来仪赞。此书首先从探讨性与理入手，谓心与性原不可分，“心必能有而后可见性，须悟而后，可以复言心，而性在其中。明得心而后见得性，悟其性而后知其心，尽其心而后知其性也。”又引儒家经典《大学》及颜渊之言以证论之，引禅宗悟性之顿法以顿悟性理为可行。认为此乃入门阶梯，接着便论述精气神之作用及其修炼，并及药物、火候、采取、铅汞等等功法，而随时强调心的作用，“大而至于天界，细而入于微尘，皆不出于一心。所以能置此心于一处，则混化之功备而圆其真矣。”

既在性理上特别加以强调，则对于三教理论自必加意参合调和，以证明其理论。本书末段特别提出这见解：“老子、释迦、孔子皆圣人也，三教之道皆道也。道无二理，教则分三。三教中之人，皆人也。人人具此心性，具此天理，理无二理，心无二心。儒家曰存心养性；道家曰修心炼性；佛家曰明心见性。三教无不从心性上着实用功，各造其极。是以千百年鼎峙于古今，所谓殊途同归也。”竭力从心性修为上将三教的论说融合贯通之，以此来谈道术，不特使之地位抬高，亦且更易为世人所接受。

金丹节要 ……………………………………………………… (1721)

《金丹节要》，不著撰人名，从书中《采真机要》篇后有清人傅金铨跋诗看来，似是傅采辑各种道书而成。本书的内容包括有《踵息炼气篇》、《玉液炼己篇》、《采真机要》三部分。书前有序，序文着重说明男女双修金丹大道的神奇功效，期望世人“须假精诚以力进，宜积德行以双修”。《踵息炼气篇》为修行起始的方法，阐述小周天胎息功的具体过程，这是

双修功的第一步功法,"此为修行第一件之难事也。"继而阐述第二步修炼功法,即大周天功的方法与要领。《玉液炼己篇》说明此功之修炼在男女形交而神不交,然后进而达到神交而形不交。认为"金丹大道,全在形交,玉液玄机,别无妙术。故曰采药容易,炼己最难。"篇中所述不外以御女采补,使元精炼成金丹,已属房术之类,和张三丰一派所持之体隔神交,神交而体不交的男女双修理论矛盾,故有人怀疑这不是三丰的著作,而是旁门术士所写,被后人误收入内的。《采真机要》先以七言诗十首述筑基、基址、知时、鼓琴等十个采真步骤,内容均涉及采战之术。其次以《采真机要》七言诗一首对上述修炼方法作总括。最后为《真机诗》十七首,并加注释,则是对上面的采真功法作更细微的介绍,大抵为龙虎交媾之法,亦即采战炼丹之法。故虽名为三丰丹诀,而与张三丰的道术理论全然违背。或疑为三丰房术,乃旁门下品,被后人误辑而当作三丰的著作。

二懒心话 ······························ (1743)

《二懒心话》,不题撰人。内容包括:《序》、《萍逢》、《善问》、《善疑》等部分。篇中论炼阴还阳之道,谓"其诀不外乎忘形以养气,忘气以养神,忘神以养虚。"又强调性命双修,不能偏废。并提出要博参各种道书,除《修山辨惑论》外,更可参看《鹤林问道篇》、《玄关显秘论》、《性命说》、《金华宗旨》等书。

泥丸李祖师女宗双修宝筏 ······························ (1753)

《泥丸李祖师女宗双修宝筏》,又名《女功指南》,清·太虚翁沈大师述并注,闵一得重订。男子丹经世人极多,而女子丹经甚少,故以为不传之秘,而受重视。书中包括女子修功之法九则,分别论说女功特点及与男子丹功之不同。大抵宗尚《参同契》、《悟真篇》的理论,以清修为主,又主张男女双修,力斥房中采战之术为秽行左道。根据女子的特

色，又总结性地提出女子丹功除遵行功法外，更要注意心性之纯和平静，其言曰："欲事超凡，生净凡思，继空三界；而不慾内则，不媚鬼神；孝敬慈祥，无违夫子；柔顺利贞，不违坤道；动则循理，静则释如；寓道妙于执箕执帚，悟火候于执爨执炊。"这是因应女子修炼的要求，提出在生活上端正身心，谨慎行为，遵守妇道为重要起点。

樵阳经女功修炼箴言 …………………………………………… (1763)

《樵阳经女功修炼箴言》一卷，题吕洞宾传，清·傅金铨重订。此言女子修炼功法，颇简明扼要，且谓"太阴炼形，与男子修炼之法大同小异。"其余如筑基、得药、结丹之法，亦颇与男子相同，与《泥丸李祖师女宗双修宝筏》之强调男女功法差异者，显有不同。

西王母女修正途十则 …………………………………………… (1771)

《西王母女修正途十则》为太虚翁沈太师授，其弟子闵一得作注。本书专为女子导引气功，养生修炼而作，首先提出修炼前要严守九戒，作为修道的第一则。九戒为"孝敬柔和，慎言不妒；贞静持身，离诸秽行；惜诸物命，慈悯不杀；礼诵勤慎，断绝荤酒；衣具质素，不事华饰；调摄性情，不生烦恼；不得数赴斋会，不得虐使奴仆，不得隐善扬恶。"此皆妇德所必具备，可见立论甚正，不涉邪说诡辞。其余九则为：本命、性原、修经、复还、乳房、玉液、胎息、南无、慎终。主张以调心虚寂为用，调至四肢通畅，体调而身安，达到时刻清和的境界。

男女丹功异同辨 …………………………………………… (1781)

《男女丹功异同辨》，题颜泽寰撰述。此篇专述女子丹功方法，而处处以男子丹法作比较。例如说女子先炼形质，男子先炼本元；男丹由精化炁，女丹由血化炁；坤道浊，乾道清，欲修性命，务须求清；女子之功与

男子不同，而女功比男子便捷。故曰男子伏气三年，女子一年即可伏，三五年间即可成道。此男女丹功之分别如此。

男女房中秘密医术 ……………………………………………… (1789)

《男女房中秘密医术》，民国时人怡养老人著。怡养老人是四川人，为医学世家，其余不详。本书对男女生殖、不孕不育，以及性病、妇科病、生殖器官疾病等逐一说明诊治之法，并附各种验方，以供参考酌用。其中如《男女交合精脱气绝》、《阴症伤寒》、《男子阳物诸病》、《妇女隐疾总论》等章，对于日常常见，而人们又羞于启齿求医诸症，详述急救或处治的方法，实有便于患者参考。

男女强壮法 ………………………………………………………… (1817)

《男女强壮法》，民国时人魏丕基编著。分上编《男子强壮法》与下编《女子强壮法》。从男女的生理特点、身心差异论述卫生要旨、保健及强身之法。上编谈到男子要保持正常生活规律，适当运动，注意饮食、节欲、戒烟酒等等措施。下编述女子经期卫生，孕育卫生，饮食卫生、性生活保健等。全书所涉，多浅白易明，切实可行。可说是一部普及性的卫生保健及性保健读物。由于医学科学的不断发展，其中谈及的一些性学常识及观点，已显过时，仅可作为参考。

花柳易知 …………………………………………………………… (1839)

《花柳易知》，民国时人李公彦著。此书是专论性病梅毒的诊治专书。其第一编为《西法》，分别从西医角度介绍梅毒之诊断、治疗、方剂等等。第二编为《中法》，分别论述霉疮之症状及治方。中西结合，各取所长。形成本书的鲜明特色。然所论述，限于当时医学水平，今日科技进步，已非当日可比，所以其中有些立论和治法，只可作为参考。

霉疠新书 ……………………………………………………（1879）

《霉疠新书》二卷，日本人片仓元周著。片仓氏研究中国医学，据中国医学古籍而参以己意，著成此书。书中颇取医学前辈的秘传及其父的治病经验，篇幅虽不多而所论简明切要。本书收入《皇汉医学丛书本》，今选取其中部分收入本书。

马王堆汉墓医书

佚名撰

《马王堆汉墓医书》,指1973年底出土于湖南长沙马王堆三号汉墓的14种古代医书。其中帛书10种,竹木简4种。经帛书整理小组整理,并由文物出版社出版。

据专家考证,其中竹简《十问》、《合阴阳方》、《天下至道谈》及帛书《养生方》、《杂疗方》的主体,属古代房中类著作。这些帛书、竹木简抄写的年代,当在秦汉之际。为研究我国古代养生学、性医学和性保健,提供了重要文献资料。

由于年代久远,帛书残损相当严重。虽经精心修复,仍有诸多缺文,也不可读。故在收录整理时,参校《马王堆医书考注》本文作了适当删节。

十　问

天师之食神气之道

黄帝问于天师曰:万勿(物)何得而行?草木何得而长?日月何得而明?天师曰:壐(尔)察天之请(情),阴阳为正,万勿(物)失之而不醢(继),得之而赢。食阴擵阳,稽于神明。食阴之道,虚而五臧(脏),广而三咎,若弗能出楃。食之贵静而神风,距而两柎,参筑而毋遂,神风乃生,五声乃对。翕毋过五,致之口,枚之心,四辅所贵,玄尊乃至。饮毋过五,口必甘昧(味),至之五臧(脏),刑(形)乃极退。薄而肌肤,及夫发末,毛脉乃遂,阴水乃至,浅坡(彼)阳炥,坚蹇不死,饮食宾體(体),此胃(谓)复奇之方,通于神明。天师之食神气之道。

大成之起死食鸟精之道

黄帝问于大成曰:民何失而䫉(颜)色鹿(麄)貍(貍),黑而苍?民何得而奏

(腠)理靡曼,鲜白有光?大成合(答)曰:君欲练色鲜白,则察观尺汙(蠖)之食方,通于阴阳,食苍则苍,食黄则黄。唯君所食,以变五色。君必食阴以为当(常),助以柏实盛良,饮走兽泉英,可以却老复壮,曼泽有光。椄(接)阴将众,繼(继)以蜚虫,春𨟻(爵)员骀,兴坡(彼)鸣雄,鸣雄有精,诚能服此,玉筴(策)复生。大(太)上执遇,廱坡(彼)玉窦,盛乃从之,员骀送之;若不执遇,置之以麷。诚能服从,可以起死。大成之起死食鸟精之道。

曹熬之接阴治神气之道

黄帝问于曹熬曰:民何失而死?何得而生?曹[熬答曰]:□□□□而取其精。侍(待)坡(彼)合气,而微动其刑(形)。能动其刑(形),以致五声,乃入其精。虚者可使充盈,壮者可使久荣,老者可使长生。长生之稽,侦用玉闭。玉闭时辟,神明来积。积必见章,玉闭坚精,必使玉泉毋顷(倾),则百疾弗婴,故能长生。椄(接)阴之道,必心塞葆,刑(形)气相葆。故曰:壹至勿星,耳目葱(聪)明;再至勿星,音气高阳(扬);三至勿星,被(皮)革有光;四至勿星,脊胠不陽(伤);五至勿星,尻脾(髀)能方;六至勿星,百脉通行;七至勿星,冬(终)身失(无)央(殃);八至勿星,可以寿长;九至勿星,通于神明。曹熬之椄(接)阴治神气之道。

容成之治气抟精之道

黄帝问于容成曰:民始蒲存淳溜刑,何得而生?溜刑成膿(体)何失而死?何曳(世)之人也,有恶有好,有夭有寿?欲闻民气赢屈施(弛)张之故。容成合(答)曰:君若欲寿,则顺察天地之道。天气月尽月盈,故能长生。地气岁有寒暑,险易相取,故地久而不腐。君必察天地之请(情),而行之以身。有征可智(知),间虽圣人,非其所能,唯道者智(知)之。天地之至精,生于无征,长于无刑(形),成于无膿(体),得者寿长,失者夭死。故善治气槫(抟)精者,以无征为积,精神泉益(溢),翕甘潞(露)以为积,饮榣(瑶)泉灵尊以为经,去恶好俗,神乃溜刑。翕气之道,必致之末,精生而不厥。尚(上)下皆精,塞(寒)温安生?

（朘），如养赤子。赤子骄悍数起，慎勿出入，以脩美浬，轱白内成，何病之有？坡（彼）生有央（殃），必亓（其）阴精屚（漏）泄，百脉宛（菀）废，喜怒不时，不明大道，生气去之。俗人芒生，乃持（恃）巫医，行年桼十，刑（形）必夭貍（埋），颂事白（自）杀，亦傷（伤）悲弋（哉）。死生安在，彻士製（制）之，实下闭精，气不屚（漏）泄。心製（制）死生，孰为之败？慎守勿失，长生纍迣（世）。纍迣（世）安乐长寿，长寿生于蓄积。坡（彼）生之多，尚（上）察于天，下播于地，能者必神，故能刑（形）解。明大道者，亓（其）行陵云，上自麋摇，水溜（流）能远，龚（龙）登能高。疾不力倦，□□□□□□□巫成柖□□□不死。巫成柖以四时为辅，天地为经，巫成柖与阴阳皆生。阴阳不死，巫成柖兴（与）相视，有道之士亦如此。

耇老接阴食神气之道

帝盘庚问于耇老曰：闻子椄（接）阴以为强，翕天之精，以为寿长，吾将何处而道可行？耇老合（答）曰：君必贵夫与身俱生而先身老者，弱者使之强，短者使长，贫者使多量（粮）。亓（其）事壹虚壹实，治之有节：一曰垂枝（肢），直脊，桡（挠）尻；二曰疏股，动阴绍（缩）州；三曰合疌（睫）毋听，翕气以充脳；四曰含亓（其）五味，饮夫泉英；五曰群精皆上，翕亓（其）大明。至五而止，精神日抬（怡）。耇老椄（接）阴食神气之道。

师癸治神气之道

禹问于师癸曰：明耳目之智，以治天下，上均湛地，下因江水，至会稽之山，处水十年矣。今四枝（肢）不用，家大紊（乱），治之奈何？师癸合（答）曰：凡治正（政）之纪，必自身始。血气宜行而不行，此胃（谓）款央（殃），六极之宗也。此气血之续也，筋脉之族也，不可废忘也。于脳也施，于味也移，道（导）之以志，动之以事。非味也，无以充亓（其）中而长其节；非志也，无以智（知）其中虚兴（与）实；非事也，无以动亓（其）四支（肢）而移去其疾。故觉侵（寝）而引阴，此胃（谓）练筋；𡚬（既）信（伸）有（又）诎（屈），此胃（谓）练骨。动用必当，精故泉出。行此道也，何迣（世）不物？禹于是饮湩，以安后姚，家乃复宁。师癸治

神气之道。

文摰与齐威王论食卧补养之道

文执(摰)见齐威王,威王问道焉,曰:寡(寡)人闻子大夫之博于道也,寡(寡)人已宗庙之祠,不叚(暇)其听,欲闻道之要者,二三言而止。文执(摰)合(答)曰:臣为道三百编(篇),而卧最为首。威王曰:子泽(绎)之,卧时食何氏(是)有?文执(摰)合(答)曰:淳酒毒韭。威王曰:子之长韭何邪?文执(摰)合(答)曰:后稷(稷)半鞣,草千岁者唯韭,故因而命之。亓(其)受天气也蚤(早),亓(其)受地气也葆,故辟聂(慑)懹怯(怯)者,食之恒张;目不蔡(察)者,食之恒明;耳不闻者,食之恒葱(聪);春三月食之,苛(疴)疾不昌,筋骨益强,此胃(谓)百草之王。威王曰:善。子之长酒何邪?文执(摰)合(答)曰:酒者,五谷之精气也。亓(其)人(入)中散溜(流),亓(其)人(入)理也彻而周,不胥卧而九(究)理,故以百药繇(由)。威王曰:善。然有不如子言者,夫春贰写人人以韭者,何其不与酒而恒与卵邪?文执(摰)合(答)曰:亦可。夫鸡者,阳兽也,发明声葱(聪),信(伸)头羽张者也。复阴三月,与韭俱彻,故道者食之。威王曰:善。子之长卧何邪?文执(摰)合(答)曰:夫卧,非徒生民之事也。举凫雁、萧(鹔)相(鹴)、蚖檀(蟺)、鱼鳖(鳖)、耎(蠕)动之徒,胥食而生者也;食者胥卧而成者也。夫卧,使食靡宵(消),散药以流刑(形)者也。辟(譬)卧于食,如火于金。故一昔(夕)不卧,百日不复。食不化,必如扽鞫(鞠),是生甘心密墨,糀湯剶惑,故道者敬卧。威王曰:善。寡(寡)人恒善莫(暮)饮而连于夜,苟毋(无)苛(疴)虖(乎)?文执(摰)合(答)曰:毋(无)芳(妨)也。辟(譬)如鸣(鸟)兽,蚤(早)卧蚤(早)起,莫(暮)卧莫(暮)起,天者受明,地者受晦,道者九(究)其事而止。夫食气潛(潜)人(入)而默(默)移,夜半而□□□□□气,致之六极。六极坚精,是以内实外平,痤瘘弗处,癰(痈)壹(噎)不生,此道之至也。威王曰:善。

王期食阴翕气之道

王期见,秦昭王问道焉,曰:寡人闻客食阴以为动强,翕气以为精明。寡

(寡)人何处而寿可长？王期合(答)曰：必朝日月而翕其精光，食松柏，饮走兽泉英，可以却老复庄(壮)，曼泽有光。夏三月去火，以日爨亨(烹)，则神慧而蔥(聪)明。椄(接)阴之道，以静为强，平心如水，灵路(露)内臧(藏)款以玉筴(策)，心毋秫(怵)摇(荡)，五音进合(答)，孰短孰长，翕其神稽(雾)，饮夫天将(浆)，致之五臧(脏)，欲其深臧(藏)。蚤息以晨，气刑(形)乃刚，襄□□□，□□近水，精气淩楗(健)久长。神和内得，云(魂)柏(魄)皇□，五臧(脏)轱白，玉色宝光，寿参日月，为天地英。昭王曰：善。

合阴阳方

凡将合阴阳之方，土捾阳，揗村(肘)房，抵夜(腋)旁，上灶纲，抵颈乡，揗拯匡，覆周环，下缺盆，过醴津，陵勃海，上常山，入玄门，御交筋，上欱精神，乃能久视而与天地牟(侔)存。交筋者，玄门中交脉也，为得操揗之，使體(体)皆乐养(痒)，说(悦)泽(怿)以好。虽欲勿为，作相呴相抱，以次(姿)戏道。戏道：一曰气上面执(热)，徐呴；二曰乳坚鼻汗，徐抱；三曰舌溥(薄)而滑，徐屯；四曰下汐股湿，徐操；五曰嗌干咽唾，徐撼(撼)，此胃(谓)五欲之征。征备乃上，上揕而勿内，以致其气。气至，深内而上撅之，以抒其热，因复下反之，毋使其气歇，而女乃大竭。然后热十动，接十节，杂十脩。接刑(形)已没，遂气宗门，乃观八动。听五音，察十已之征。

十动：始十，次廿、卅、卌、五[十]、六十、七十、八十、九十、百，出入而毋决。一动毋决，耳目蔥(聪)明，再而音声[章]，三而皮革光，四而脊胁强，五而尻脾(髀)方，六而水道行，七而至坚以强，八而奏(腠)理光，九而通神明，十而为身常，此谓十动。

十节：一曰虎游，二曰蝉柎(附)，三曰斥(尺)蠖，四曰囷(麕)桷，五曰蝗磔，六曰爰(猨)据，七曰瞻(蟾)诸，八曰兔骛，九曰青(蜻)令(蛉)，十曰鱼嘬。

十脩：一曰上之，二曰下之，三曰左之，四曰右之，五曰疾之，六曰徐之，七曰希之，八曰数之，九曰浅之，十曰深之。

八动：一曰接手，二曰信（伸）村（肘），三曰直踵，四曰侧句（钩），五曰上句（钩），六曰交股，七曰平甬（踊），[八曰]振动。夫接手者，欲腹之傅也；信（伸）村（肘）者，欲上之攠（摩）且距也；直踵者，深不及也；侧句（钩）者，旁欲攠（摩）也；上句（钩）者，欲下攠（摩）也；交股者，夾（刺）大（太）过也；平甬（踊）者，欲浅也；振动者，欲人久持之也。

瘛息者，内急也；㦦（喘）息者，至美也；滐瀸者，玉筴（策）人而养（痒）乃始也；瘖（吙）者，盐甘甚也；㝡者，身振动欲人（入）之久也。

十已：昏者，男之精将；早者，女之精责（积）。吾精以养女精，前脉皆动，皮肤血气皆作，故能发闭通塞，中府受输而盈。

十已之征，一已而清凉出，再已而臭如燔骨，三已而澡（燥），四已而膏，五已而芗，六已而滑，七已而迟，八已而脂，九已而胶，十已而缏，缏已复滑，清凉复出，是胃（谓）大卒。大卒之征，鼻汗唇白，手足皆作，尻不傅席，起而去，成死为薄。当此之时，中极气张，精神入臧（藏），乃生神明。

天下至道谈

黄帝问于左神曰：阴阳九譤（窍）十二节俱产而独先死，何也？左神曰：力事弗使，哀乐弗以，饮食弗右，其居甚阴而不见阳，萃（猝）而暴用，不寺（待）其庄（壮），不刃（忍）两热，是故亟伤。讳其名，匿其體（体），至多暴事而毋（无）礼，是故与身俱生而独先死。

怒而不大者，肌不至也；大而不坚者，筋不至也；坚而不热者，气不至也，肌不至而用则遢，气不至而用则避，三者皆至，此胃（谓）三脂（诣）。

天下至道谈如水沫淫，如春秋气，往者弗见，不得其功；来者弗堵（睹），吾乡（飨）其賞。於（呜）虖（乎）谊（慎）才（哉），神明之事，在于所闭。审操玉闭，神明将至。凡彼治身，务在积精。精赢（赢）必舍，精夬（缺）必布（补），布（补）之舍时，精夬（缺）为之。为之合坐，阙（黴）尻畀（鼻）口，各当其时，物（忽）往物（忽）来，至精将失，吾奚以止之？虖（虚）实有常，谊（慎）用勿忘，勿困勿穷，筋

骨凌强，𨇤（踵）以玉泉，食以粉（芬）放（芳），微出微入，侍（待）盈是常，三和气至，坚劲以强。将欲治之，必害其言。𨇤（踵）以玉闭，可以壹迁（仙）。壹𨇤（动）耳目葱（聪）明，再𨇤（动）声音章，三𨇤（动）皮革光，四𨇤（动）脊骨强，五𨇤（动）尻脾（髀）方，六𨇤（动）水道行，七𨇤（动）致（至）坚以强，八𨇤（动）志骄以阳（扬），九𨇤（动）顺彼天盎（英），十𨇤（动）产神明。

气有八益，有（又）有七孙（损）。不能用八益去七孙（损），则行年卌而阴气自半也，五十而起居衰，六十而耳目不葱（聪）明，七十下枯上涚（脱），阴气不用，湶泣留（流）出。令之复壮有道，去七孙（损）以振其病，用八益以贰其气，是故老者复壮，壮[者]不衰。君子居处安乐，饮食次（恣）欲，皮奏（腠）曼密，气血充赢，身體（体）轻利。疾使内，不能道，产病出汗樯（喘）息，中烦气乱；弗能治，产内热；饮药约（灼）灸以致其气，服司（饵）以辅其外，强用之，不能道，产痤種（肿）橐；气血充赢，九譤（窍）不道，上下不用，产痤雎（疽），故善用八益去七孙（损），五病者不作。

八益：一曰治气，二曰致沫，三曰智（知）时，四曰畜气，五曰和沫，六曰窃气，七曰寺（待）赢，八曰定顷（倾）。

七孙（损）：一曰闭，二曰泄，三曰渴（竭），四曰勿，五曰烦，六曰绝，七曰费。

治八益：旦起起坐，直脊，开尻，翕州，印（抑）下之，曰治气；饮食，垂尻，直脊，翕周（州），通气焉，曰致沫；先戏两乐，交欲为之，曰智（知）时；为而耎脊，翕周（州），印（抑）下之，曰蓄气；为而物（勿）亟勿数，出入和洽，曰和沫；出卧，令人起之，怒择（释）之，曰积气；几已，内脊，毋𨇤（动），翕气，印（抑）下之，静身须之，曰侍（待）赢；已而洒之，怒而舍之，曰定顷（倾）；此胃（谓）八益。

七孙（损）：为之而疾痛，曰内闭；为之出汗，曰外泄；为之不已，曰楬（竭）；秦（臻）欲之而不能，曰帶；为之樯（喘）息中乱，曰烦；弗欲强之，曰绝；为之秦（臻）疾，曰费，此胃（谓）七孙（损）。故善用八益，去七孙（损），耳目葱（聪）明，身體（体）轻利，阴气益强，延年益寿，居处乐长。

人产而所不学者二，一曰息，二曰食。非此二者，无非学与服。故贰生者食也，孙（损）生者色也，是以圣人合男女必有则也。

故：一曰虎流，二曰蝉付（附），思外，三曰尺打（蠖），四曰困（麕）桷，五曰黄（蝗）柘（磔），息内，六曰爰（猨）居，思外，七曰瞻（蟾）诸，八曰兔务（骛），九曰青

(蜻)灵(蛉),思外,十曰鱼族(噣),此谓十埶(势)。

一曰致气,二曰定味,三曰治节,四曰劳(劳)实,五曰必时,六曰通才,七曰微瞳(动),八曰寺(待)盈,九曰齐生,十曰息刑(形),此谓十脩。

一曰高之,二曰下之,三曰左之,四曰右之,五曰深之,六曰浅之,七曰疾之,八曰徐之,此谓八道。

十脩暨(既)备,十埶(势)豫陈,八道杂,椄(接)刑(形)以昏。汗不及走,遂气血门,翕因(咽)榣(摇)前,通辰(脉)利筋。乃祭(察)八瞳(动),观气所存,乃智(知)五音,孰后孰先。

八瞳(动):一曰接手,二曰信(伸)纣(肘),三曰平甬(踊),四曰直踵,五曰交股,六曰振铜(动),七曰厕(侧)枸(钩),八曰上杲(钩)。

五言(音):一曰候(喉)息,二曰槗(喘)息,三曰累哀,四曰疢(吙),五曰齘(啮)。审蔡(察)五言(音),以智(知)其心;审祭(察)八瞳(动),以知其所乐所通。

接手者,欲腹之傅;信(伸)纣(肘)者,欲上之麻(摩)且据(距)也;厕(侧)枸(钩)者,旁欲麻(摩)也;交股者,刺大(太)过也;直踵者,深(深)不及;上杲(钩)者,下不级(及)心也;平甬(踊)者,欲浅;振铜(动)者,至善也,此谓八观。

气上面热,徐呴(呴);乳坚鼻汗,徐葆(抱);舌薄而滑,徐傅;下夕(液)股湿,徐操;益(嗌)干因(咽)唾,徐缄(撼),此谓五微(征);此谓五欲,微(征)备乃上。

怒而不大者,肤不至也;大而不坚者,筋不至也;坚而不热者,气不至也,三至乃人。壹已而清凉(凉)出,再已而糗(臭)如靡骨,三已而躁(燥),四已而膏,五已而乡(芗),六已而精如黍粱,七已而慸(滞),八已而肌(脂),九已而黎(腻),十已而瀛(迄),瀛(迄)而复滑,朝气乃出。

一曰笄光,二曰封纪,三曰涧瓠,四曰鼠妇,五曰谷实,六曰麦齿,七曰婴女,八曰反去,九曰何寓,十曰赤缴,十一曰赤豉九,十二曰磲石。得之而物(勿)择(释),成死有薄,走里(理)毛,置枖(腰)心,唇尽白,汗留(流)至国(腘),无数以百。

人人有善者,不失女人,女人有之,善者独能,毋予毋治,毋作毋疑,必除以久,必微以持,如已不已,女乃大台(怡)。候(喉)息,下咸士阴光阳;槗(喘)息,

气上相薄，自宫张；象（哀）者，尻彼疾而瞳（动）封纪；疢（吙）者，盐甘甚而养（痒）乃始；龂（啮）者，身振寒，置已而久。是以雄杜（牡）属为阳，阳者外也；雌（雌）牝属为阴，阴者内也。凡牡之属靡（摩）表，凡牝之属靡（摩）里，此谓阴阳之数，牝牡之里（理），为之弗得，过在数已。娚乐之要，务在虏（迟）久。句（苟）能迟久，女乃大喜，亲之弟兄，爱之父母。凡能此道者，命曰天士。

养生方

治[阴]

……

〔一〕曰：取黄蜂骀廿，置一桮（杯）醴中，□□日中饮之，一十。

〔一〕曰：取黄蜂百[穿]，以美酱一桮（杯）渍，一日一夜而出，以汁渍疸糗九分升二。诲（每）食，以酒饮三指最（撮）。

〔一〕曰：平陵吕乐道：羸（蠃）中虫阴干治，欲廿用七最（撮），欲十用三最（撮），酒一桮（杯）。

麦卵

有恒以旦毁鸡卵入酒中，前饮。明饮二，明饮三；有（又）更饮一，明饮二，明饮三，如此尽卌二卵，令人强益色美。

一曰：八月取菟纑实阴干，干析取其米，治，以韦裹。到春，以牡鸟卵汁畚（弁），完（丸）如鼠矢，阴干，□入八完（丸）叔（菽）酱中，以食。

一曰：春日鸟卵一，毁投蘖糗中，捖（丸）之如大牛戒，食多之善。

……

勺

……

一曰：取干桓（姜）、桂、要苕、蛇床、□□，皆治之，各等，以蠠（密）若枣脂和丸，大如指端，裹以疏布，入中，热细。

一曰：五月取蝼羸三斗，桃实二斗，并挠，盛以缶，沃以美濈（胾）三斗，盖

涂，貍(埋)灶中，令□□三寸，杜上，令与地平。炊上昼日而火□绝，四日出，闾(滤)弃其滓。以汁染布三尺，阴干，辄复染，汁索，善裹布，勿令麤□。用，取大如掌，窡鼻空(孔)，小养(痒)而热；以据臂，臂大养(痒)坚热；勿令獲面，獲面养(痒)不可支殹(也)。为布多小(少)以此衰之。

益甘

□伏需去滓，以汁肥豯，以食女子，令益甘中美。取牛腮燔冶之，□干橿(姜)、菌桂皆并□，□□囊盛之，以醯渍之，入中。

一曰：□汁，以牛若鹿𦞦殽，令女子自罙入其戒……

……

戏

……

取守宫置新㽘(瓮)中，而置丹㽘(瓮)中，令守宫食之，须死，即治，□画女子臂若身。節(即)与男子戏，即不明……

去毛

欲去毛，新乳始沐，即先沐下，乃沐，其洫毛去矣。

一曰：煎白罂(婴)丘(蚯)引(蚓)，殺智(蜘)蛛罔(网)及苦瓠，而醉(淬)戠(铁)，即以汁傅之。

一曰：以五月拔，而以称醴傅之。

病最穜(肿)

冶柳付，与志(膱)膏相㵱㵱和，以傅穜(肿)者。已，即裹以布。

便近内

……

一曰：治中者，以汾囷(菌)始汾以出者，取，□令见日，阴干之。须其干，□以稗□五、门冬二、伏灵一，即并捣，渍以水，令毚(缣)阉(掩)，□而泚取汁，以渍[汾]囷(菌)，亦令毚(缣)阉(掩)，即出而干之。令尽其干，即治，参指最(撮)，以□半桮(杯)饮之。

……

一曰：治巾取扬思一升，赤蛾(蚁)一升，盘𧌒廿，以美□半斗并渍之，奄(掩)□□□□其汁，以渍细布一尺。已渍，暘(旸)之，干，复渍。汁尽，即取穀、

椅桐汁□□□□□腧(涂)所渍布，干之，即善臧(藏)之。節(即)用之，操以循(揗)玉筴(策)，马因惊矣，杨思者，□□□□□状如小□□而蒁(蛇)人。

……

一曰：阴干牡鼠肾，治，取邑鸟卵渍，并以涂新布巾。卧，以抿(揩)男女。

一曰：取茀选一斗，二分之，以澈渍一分而暴之。冬日置灶上，令极潰(沸)，即出茀选，□□□□，馀如前，即以渍巾，尽其汁已，卧而渍巾，以抿(揩)男，令牝亦……

一曰羸四斗，美洛(酪)四斗，天牡四分升一，桃可大如枣，牡蝼首二七，□□□□□□□□□□半升，并渍洛(酪)中。已，取汁以□□□布□□渍，汁尽而已。□用之，湿□□操玉筴策，则马骛矣。所胃(谓)天牡者，□□□食桃李华者殹(也)。[桃可]者，桃实小时毛殹(也)。牡蝼者，颉蠸□□□□□□□□□□□□□□者殹(也)。□□者，状如赣皮。

……

治

取羸四斗，以浩(酢)截渍二日，去羸，以其法渍□肉动(撞)者，□犬脯□□，复渍汁，□□。食脯一寸胜一人，十寸胜十人。

……

食引

[利]益气，食饮恒移音(阴)擅(动)之，卧有(又)引之，故曰：饮□□，有(又)教谋之。右引而曲左足。

杂疗方

……

欲止之，取黍米泔若流水，以洒之。

内加：

取春鸟卵，卵入桑枝中，烝(蒸)之，□黍中食之。卵壹決，[勿]多食，多

[食]□。

内加:取桂、薑、椒、蕉莢等,皆冶,[并]合。以谷汁丸之,以榆□抟之,大[如]□□□臧(藏)筒中,勿令泄。即取入中身空(孔)中,举,去之。

内加:取姜汁一斗,渍善白布二尺,□□烝(蒸),尽汁,善臧(藏)㽞(留)用。用布揾中身,举,去之。

……

约:

取桂、干姜各一,蕃石二,蕉[莢]三,皆冶,合。以丝缯裹之,大如指,入前中,智(知)而出之。

约:取巴叔(菽)三,蛇床二,桂、姜各一,蕉[莢]四,皆冶,并合。以䗪(密)若枣膏和,丸之,大如蘗,入前中。及为,为小囊裹,以嗛前,智(知)而出之。

约:取犬骨燔,与燔石各二,桂、彊(姜)各一,蕉莢三,皆冶,并合。[以枣膏]□□□前,智(知)而出之。

约:取蕃石、桃毛[各]一,巴叔(菽)二,[三]物皆冶,合。以枣膏和,丸[之大]如蘗入□□□如孰(熟)食顷,即□□□□□□□□庫中。

……

黄帝内经

佚名撰

《黄帝内经》是我国现存最早的医学经典之一，成书约在春秋战国期间，托名黄帝所著。据《汉书·艺文志》载："《黄帝内经》十八卷"。汉魏以后有多种版本，唐代经王冰(启玄子)整理、注释，原为《素问》、《灵枢》两帙各八十一篇。宋代再经林亿等校正、孙兆重改误，所缺七十二《刺法论》、七十三《本病论》据刘温舒《黄帝内经素问遗篇》补入。

此处所选《上古天真论》为《素问》中黄帝与岐伯关于精、神、气、血问答的第一篇，主要论述人类生理生殖发育过程与自然规律。据上海古籍出版社《二十二子》整理。

上古天真论篇第一

昔在黄帝，生而神灵，弱而能言，幼而徇齐，长而敦敏，成而登天。乃问于天师，曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。夫人古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬惔虚无，真气从之。精神内守，病安从来，是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物，故合其道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。

帝曰：人年老而无子者，材力尽邪？将天数然也？岐伯曰：女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰

少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泄，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；八八，则齿发去。肾者主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛乃能泄。今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。帝曰：有其年已老而有子者何也？岐伯曰：此其天寿过度，气脉常通，而肾气有余也。此虽有子，男不过尽八八，女不过尽七七，而天地之精气皆竭矣。帝曰：夫道者，年皆百数，能有子乎？岐伯曰：夫道者，能却老而全形，身年虽寿，能生子也。

黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，被服章，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古合同于道，亦可使益寿而有极时。

黄庭经

佚名撰

《黄庭经》，撰者佚名。传说魏晋之际，南岳魏夫人华存从景林真人处取得秘藏书稿，撰为是本流传于世。该书遂成为方士修道之金科，学仙之玉律。

《黄庭经》一名首见于晋·葛洪的《抱朴子·遐览》，该书实分为《黄庭内景经》、《黄庭外景经》和《黄庭中景经》。此书被收入《道藏》，也收入《云笈七签》，历代有不少注释本。这里辑录的该书关于房事保健的几段语录，是据《道藏》本迻录的。

黄庭内景经·呼吸章

呼吸元气以求仙，仙公公子似在前，朱鸟吐缩白石源，结精育胞化生身，留胎止精可长生。

黄庭内景经·琼室章

琼室之中八素集，泥丸夫人当中立，长谷玄乡绕郊邑，六龙散飞难分别。长生至慎房中急，何为死作令神泣，忽之祸乡三灵灭。

但当吸气录子精，寸田尺宅可治生，若当决海百渎倾，叶去树枯失青青，气亡液漏非己形。

专闭御景乃长宁，保我泥丸三奇灵。恬淡闭视内自明，物物不干泰而平，悫矣匪事老复丁，思咏玉书入上清。

黄庭内景经·常念章

常念三房相通达，洞视得见无内外，存漱五芽不饥渴，神华执中六丁谒。急守精室勿妄泄，闭而保之可长活，起自形中初不阔，三宫近在易隐括。

黄庭外景经·长生章

长生至慎房中急，弃捐淫欲专守精，寸田尺宅可理生，系子长留心安宁，观志游神三奇灵，闲暇无事心太平。

黄庭外景经·常存章

常存玉房神明达，时念太仓不饥渴，役使六丁神女谒，闭子精路可长活。

抱朴子内篇

〔晋〕葛洪撰

《抱朴子内篇》二十卷，晋·葛洪撰。葛洪，字稚川，号抱朴子，丹阳句容人。《晋书》有传。葛氏自幼好学，喜神仙导养之术。先从郑隐学炼丹，后从鲍靓习"内学逆占"之法。元帝时以平贼功赐关内侯，迁咨议参军。晚年辞官，居罗浮山炼丹、著书，81岁卒。著有《抱朴子》内、外篇及《肘后备急方》等传世，《隋书》著录《序房内秘术》等今已亡佚。本书"至理"、"微旨"、"释滞"、"遐览"、"极言"各篇较集中反映了葛氏关于房中养生的见解，其中提到的许多著作，也为研究古代文献亡佚情况提供了线索。

这里所收各篇是据《道藏》整理的。

至　理

抱朴子曰：微妙难识，疑惑者众。吾聪明岂能过人哉？适偶有所偏解，犹鹤知夜半，燕知戊巳，而未必达于他事也。亦有以校验，知长生之可得，仙人之无种耳。夫道之妙者，不可尽书，而其近者，又不足说。昔庚桑胼胝，文子厘颜，勤苦弥久，及受大诀，谅有以也。夫圆首含气，孰不乐生而畏死哉？然荣华势利诱其意，素颜玉肤惑其目，清商流徵乱其耳，爱恶利害搅其神，功名声誉束其体，此皆不召而自来，不学而已成，自非受命应仙，穷理独见，识变通于常事之外，运清鉴于玄漠之域，寤身名之亲疏，悼过隙之电速者，岂能弃交修赊，抑遗嗜好，割目下之近欲，修难成之远功哉？夫有因无而生焉，形须神而立焉。有者，无之宫也。形者，神之宅也。故譬之于堤，堤坏则水不留矣。方之于烛，烛糜则火不居矣。身劳则神散，气竭则命终。根竭枝繁，则青青去木矣。气疲欲胜，则精灵离身矣。夫逝者无反期，既朽无生理，达道之士，良所悲矣！轻璧重阴，岂不有以哉？故山林养性之家，遗俗得意之徒，比崇高于赘疣，方万物乎蝉翼，岂苟为大言，而强薄世事哉？诚其所见者了，故弃之如忘耳。是以遐栖幽遁，韬鳞掩藻，遏欲视之目，遣损明之色，杜思音之耳，远乱听之声，涤除玄

览，守雌抱一，专气致柔，镇以恬素，遣欢戚之邪情，外得失之荣辱，割厚生之腊毒，谧多言于枢机，反听而后所闻彻，内视而后见无朕，养灵根于冥钧，除诱慕于接物，削斥浅务，御以愉慔，为乎无为，以全天理尔。乃吹吸宝华，浴神太清，外除五曜，内守九精，坚玉钥于命门，结北极于黄庭，引三景于明堂，飞元始以炼形，采灵液于金梁，长驱白而留青，凝澄泉于丹田，引沈珠于五城，瑶鼎俯爨，藻禽仰鸣，瑰华擢颖，天鹿吐琼，怀重规于绛宫，潜九光于洞冥，云苍郁而连天，长谷湛而交经，履蹑乾兑，召呼六丁，坐卧紫房，嚼吸金英，晔晔秋芝，朱华翠茎，晶晶珍膏，溶溢霄零，治饥止渴，百疴不萌，逍遥戊巳，燕和饮平，拘魂制魄，骨填体轻，故能策风云以腾虚，并混舆而永生也。然梁尘之盈尺，非可求之漏刻，山霤洞彻，非可致之于造次也，患于闻之者不信，信之者不为，为之者不终耳。夫得之者甚希而隐，不成者至多而显。世人不能知其隐者，而但见其显者，故谓天下果无仙道也。

抱朴子曰：防坚则水无漉弃之费，脂多则火无寝曜之患，龙泉以不割常利，斤斧以日用速弊，隐雪以违暖经夏，藏冰以居深过暑，单帛以幔镜不灼，凡卉以偏覆越冬。泥壤易消者也，而陶之为瓦，则与二仪齐其久焉，柞楢速朽者也，而燔之为炭，则可亿载而不败焉。辕豚以优畜晚卒，良马以陟峻早毙，寒虫以适己倍寿，南林以处温长茂，接煞气则雕瘁于凝霜，值阳和则郁蔼而条秀。物类一也，而荣枯异功，岂有秋收之常限，冬藏之定例哉？而人之受命，死生之期，未若草木之于寒天也，而延养之理，补救之方，非徒温暖之为浅益也，久视之效，何为不然？而世人守近习隘，以仙道为虚诞，谓黄老为妄言，不亦惜哉？夫愚夫乃不肯信汤药针艾，况深于此者乎？皆曰，俞跗扁鹊和缓仓公之流，必能治病，何不勿死？又曰，富贵之家，岂乏医术，而更不寿，是命有自然也。乃责如此之人，令信神仙，是使牛缘木，马逐鸟也。

抱朴子曰：召魂小丹三使之丸，及五英八石小小之药，或立消坚冰，或入水自浮，能断绝鬼神，禳却虎豹，破积聚于腑脏，追二竖于膏肓，起猝死于委尸，返惊魂于既逝。夫此皆凡药也，犹能令已死者复生，则彼上药也，何为不能令生者不死乎？越人救虢太子于既殒，胡医活绝气之苏武，淳于能解颅以理脑，元化能刳腹以浣胃，文挚愆期以瘳危困，仲景穿胸以纳赤饼，此医家之薄技，犹能若是，岂况神仙之道，何所不为？夫人所以者，诸欲所损也，老也，百病所害也，

毒恶所中也，邪气所伤也，风冷所犯也。今道引行气，还精补脑，食饮有度，兴居有节，将服药物，思神守一，柱天禁戒，带佩符印，伤生之徒，一切远之，如此则通，可以免此六害。今医家通明肾气之丸，内补五络之散，骨填苟杞之煎，黄蓍建中之汤，将服之者，皆致肥丁。漆叶青蓁，凡弊之卓，樊阿服之，得寿二百岁，而耳目聪明，犹能持针以治病，此近代之实事，良史所记注者也。

又云，有吴普者，从华陀受五禽之戏，以代导引，犹得百馀岁。此皆药术之至浅，尚能如此，况于用其妙者耶？今语俗人云，理中四顺，可以救霍乱，款冬、紫苑，可以治欬逆，萑芦、贯众之煞九虫，当归、芍药之止绞痛，秦艽、独活之除八风，菖蒲、乾姜之止痹湿，菟丝、苁蓉之补虚乏，甘遂、葶历之逐痰癖，栝楼、黄连之愈消渴，荠苨、甘草之解百毒，芦如益热之让众创，麻黄、大青之主伤寒，俗人犹谓不然也，宁煞生请福，分蓍问祟，不肯信良医之攻病，反用巫史之纷若，况乎告之以金丹可以度世，芝英可以延年哉？昔留侯张良，吐出奇策，一代无有，智虑所及，非浅近人也，而犹谓不死可得者也，其聪明智用，非皆不逮世人，而曰吾将弃人间之事，以从赤松游耳，遂修道引，绝谷一年，规轻举之道，坐吕后逼蹴，从求安太子之计，良不得已，为画致四皓之策，果如其言，吕后德之。而逼令强食之，故令其道不成耳。按《孔安国秘记》云，良得黄石公不死之法，不但兵法而已。又云，良本师四皓，用里先生绮里季之徒，皆仙人也，良悉从受其神方，虽为吕后所强饮食，寻复修订仙道，密自度世，但世人不知，故云其死耳。如孔安国之言，则良为得仙也。又汉丞相张苍，偶得小术，吮妇人乳汁，得一百八十岁，此盖道之薄者，而苍为之，犹得中寿之三倍，况于备术，行诸秘妙，何为不得长生乎？此事见于《汉书》，非空言也。

抱朴子曰：服药虽为长生之本，若能兼行气得，其益甚速，若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁。然又宜知房中之术，所以尔者，不知阴阳之术，屡为劳损，则行气难得力也。夫人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须气以生者也。善行气者，内以养身，外以却恶，然百姓日用而不知焉。吴越有禁咒之法，甚有明验，多气耳。知之者可以入大疫之中，与病人同床而己不染。又以群从行数十人，皆使无所畏，此是气可以禳天灾也。或有邪魅山精，侵犯人家，以瓦石掷人，以火烧人屋舍。或形见往来，或但闻其声音言语，而善禁者以气禁之，皆即绝，此是气可以禁鬼神也。入山林多溪毒蝮蛇之地，凡人暂经

过，无不中伤，而善禁者以气禁之，能辟方数十里上，伴侣皆使无为害者。又能禁虎豹及蛇蜂，皆悉令伏不能起。以气禁金疮，血即登止。又能续骨连筋。以气禁白刃，则可蹈之不伤，刺之不入。若人为蛇虺所中，以气禁之则立愈。近世左慈赵明等，以气禁水，水为之逆流一二丈。又于茅屋上燃火，煮食食之，而茅屋不焦。又以大钉钉柱，入七八寸，以吹之，钉即涌射而出。又以气禁沸汤，以百许钱投中，令一人手探摝取钱，而手不灼烂。又禁水著中庭露之，大寒不冰。又能禁一里中炊者尽不得蒸熟。又禁犬令不得吠。昔吴遣贺将军讨山贼，贼中有善禁者，每当交战，官军刀剑皆不得拔，弓弩射矢皆还向。辄致不利。贺将军长智有才思，乃曰，吾闻金有刃者可禁，虫有毒者可禁，其无刃之物，无毒之虫，则不可禁，彼能禁吾兵者，必不能禁无刃物矣。乃多作劲木白棒，选异力精卒五千人为先登，尽捉棓彼山贼，贼恃其善禁者，了不能备，于是官军以白棒击之，大破彼贼，禁者果不复行，所打煞者，乃有万计。夫气出于形，用之其效至此，何疑不可绝谷治病，延年养性乎？仲长公理者，才达之士也，著《昌言》，亦论"行气可以不饥不病，云吾始者未之信也，至于为之者，尽乃然矣。养性之方，若此至约，而吾未之能也，岂不以心驰于世务，思锐于人事哉？他人之不能者，又必与吾同此疾也。昔有明师，知不死之道者，燕君使人学之，不捷而师死。燕君怒其使者，将加诛焉。谏者曰，夫所忧者莫过乎死，所重者莫急乎生，彼自丧其生，亦安能令吾君不死也。君乃不诛。其谏辞则此为良说矣。使彼有不死之方，若吾所闻行气之法，则彼说师之死者，未必不知道也，直不能弃世事而为之，故虽知之而无益耳，非无不死之法者也。"又云："河南密县，有卜成者，学道经久，乃与家人辞去，其始步稍高，遂入云中不复见。此所谓举形轻飞，白日升天，仙之上者也。"陈元方韩元长，皆颍川之高士也，与密相近，二君所以信天下之有仙者，盖各以其父祖及见卜成者成仙升天故耳，此则又有仙之一证也。

微 旨

抱朴子曰:余闻归同契合者,则不言而信著;途殊别务者,虽忠告而见疑。夫寻常咫尺之近理,人间取舍之细事,沉浮过于金羽,皂白分于粉墨,而抱惑之士,犹得不辩焉,岂况说之以世道之外,示之以至微之旨,大而笑之,其来久矣,岂独今哉?夫明之所及,虽玄阴幽夜之地,豪厘芒发之物,不以为难见。苟所不逮者,是日月丽天之炤灼,嵩岱干云之峻峭,犹不能察焉。黄老玄圣,深识独见,开秘文于名山,受仙经于神人,蹶埃尘以遣累,凌大遐以高跻,金石不能与之齐坚,龟鹤不足与之等寿,念有志于将来,愍信者之无文,垂以方法,炳然著明,小修则小得,大为则大验。然而浅见之徒,区区所守,甘于荼蓼而不识粭蜜,酣于醨酪而不赏醇醪。知好生而不知有养生之道,知畏死而不信有不死之法,知饮食过度之畜疾病,而不能节肥甘于其口也。知极情恣欲之致枯损,而不知割怀于所欲也。余虽言神仙之可得,安能令其信乎?

或人难曰:"子体无参午达理,奇毛通骨,年非安期彭祖多历之寿,目不接见神仙,耳不独闻异说,何以知长生之可获,养性之有徵哉?若觉玄妙于心得,运逸鉴于独见,所示敢许也。夫衣无蔽肤之具,资无谋夕之储,而高谈陶朱之术,自同猗顿之策,取讥论者,其理必也。抱痼疾而言精和鹊之技,屡奔北而称究孙吴之算,人不信者,以无效也。"余答曰:"夫寸鲔泛迹滥水之中,则谓天下无四海之广也。芒蝎宛转果核之内,则谓八极之界尽于兹也。虽告之以无涯之浩汗,语之以宇宙之恢阔,以为空言,必不肯信也。若令吾眼有方瞳,耳长出顶,亦将控飞龙而驾庆云,凌流电而造倒景,子又将安得而诘我。设令见我,又将呼为天神地祇异类之人,岂谓我为学之所致哉?姑聊以先觉挽引同志,岂强令吾子之徒,皆信之哉?若令家户有仙人,属目比肩,吾子虽蔽,亦将不疑。但彼人之道成,则蹈青霄而游紫极,自非通灵,莫之见闻,吾子必为无耳。世人信其臆断,仗其短见,自谓所度,事无差错,习乎所致,怪乎所希,提耳指掌,终于不悟,其来尚矣,岂独今哉?"

或曰:“屡承嘉谈,足以不疑于有仙矣,但更自嫌于不能为耳。取问更有要道,可得单行者否?”抱朴子曰:“凡学道当阶浅以涉深,由易以及难,志诚坚果,无所不济,疑则无功,非一事也。夫根荄不洞地,而求柯条干云,渊源不泓窈,而求汤流万里者,未之有也。是故非积善阴德,不足以感神明;非诚心款契,不足以结师友;非功劳不足以论大试;又未遇明师而求要道,未可得也。九丹金液,最是仙主。然事大费重,不可卒办也。宝精爱气,最其急也,并将服小药以延年命,学近术以辟邪恶,乃可渐阶精微矣。

或曰:“方术繁多,诚难精备,除置金丹,其余可修,何者为善?”抱朴子曰:“若未得其至要之大者,则其小者不可不广知也。盖藉众术之共成长生也。大而谕之,犹世主之治国焉,文武礼律,无一不可也。小而谕之,犹工匠之为车焉,辕辋轴辖,莫或应亏也。所为术者,内修形神,使延年愈疾,外攘邪恶,使祸害不干,比之琴瑟,不可以孑弦求五音也,方之甲胄,不可以一札待锋刃也。何者,五音合用不可阙,而锋刃所集不可少也。凡养生者,欲令多闻而体要,博见而善择,偏修一事,不足必赖也。又患好事之徒,各仗其所长,知玄素之术者,则曰唯房中之术,可以度世矣;明吐纳之道者,则曰唯行气可以延年矣;知屈伸之法者,则曰唯导引可以难老矣;知草木之方者,则曰唯药饵可以无穷矣;学道之不成就,由乎偏枯之若此也。浅见之家,偶知一事,便言已足,而不识真者,虽得善方,犹更求无已,以消工弃日,而所施用,意无一定,此皆两有所失者也。或本性戆钝,所知殊尚浅近,便强入名山,履冒毒螫,屡被中伤,耻复求还。或为虎狼所食,或为魍魉所杀,或饿而无绝谷之方,寒而无自温之法,死于崖谷,不亦愚哉?夫务学不如择师,师所闻素狭,又不尽情以教之,因告云,为道不在多也。夫为道不在多,自为已有金丹至要,可不用余耳。然此事知之者甚希,宁可虚待不必之大事,而不修交益之小术乎?譬犹作家,云不事用他物者,盖谓有金银珠玉,在乎掌握怀抱之中,足以供累世之费者耳。苟其无此,何可不广播百谷,多储果疏乎?是以断谷辟兵,厌劾鬼魅,禁御百毒,治救众疾,入山则使猛兽不犯,涉水则令蛟龙不害,经瘟疫则不畏,遇急难则隐形,此皆小事,而不可不知,况过此者,何可不闻乎?”

或曰:敢问欲修长生之道,何所禁忌?”抱朴子曰:“禁忌之至急,在不伤不损而已。按《易内戒》及《赤松子经》及《河图记命符》皆云,天地有司过之神,随

人所犯轻重，以夺其算，算减则人贫耗疾病，屡逢忧患，算尽则人死，诸应夺算者有数百事，不可具论。又言身中有三尸，三尸之为物，虽无形而实魂灵鬼神之属也。欲使人早死，此尸当得作鬼，自放纵游行，享人祭酹。是以每到庚申之日，辄上天白司命，道人所为过失。又月晦之夜，灶神亦上天白人罪状。大者夺纪。纪者，三百日也。小者夺算。算者，三日也。吾亦未能审此事之有无也。然天道邈远，鬼神难明。赵简子秦穆公皆亲受金策于上帝，有土地之明徵。山川草木，井灶洿池，犹皆有精气；人身之中，亦有魂魄；况天地为物之至大者，于理当有精神，有精神则宜赏善而罚恶，但其体大而网疏，不必机发而响应耳。然览诸道戒，无不云欲求长生者，必欲积善立功，慈心于物，恕己及人，仁逮昆虫，乐人之吉，愍人之苦，赒人之急，救人之穷，手不伤生，口不劝祸，见人之得如己之得，见人之失如己之失，不自贵，不自誉，不嫉妒胜己，不佞谄阴贼，如此乃为有德，受福于天，所作必成，求仙可冀也。若乃憎善好杀，口是心非，背向异辞，反戾直正，虐害其下，欺罔其上，叛其所事，受恩不感，弄法受赂，纵曲枉直，废公为私，刑加无辜，破人之家，收人之宝，害人之身，取人之位，侵克贤者，诛戮降伏，谤讪仙圣，伤残道士，弹射飞鸟，刳胎破卵，春夏燎猎，骂詈神灵，教人为恶，蔽人之善，危人自安，佻人自功，坏人佳事，夺人所爱，离人骨肉，辱人求胜，取人长钱，还人短陌，决放水火，以术害人，迫胁尫弱，以恶易好，强取强求，掳掠致富，不公不平，淫佚倾邪，凌孤暴寡，拾遗取施，欺绐诳诈，好说人私，持人短长，牵天援地，祝诅求直，假借不还，换贷不偿，求欲无已，憎拒忠信，不顺上命，不敬所师，笑人作善，败人苗稼，损人器物，以穷人用，以不清洁饮饲他人，轻秤小斗，狭幅短度，以伪杂真，采取奸利，诱人取物，越井跨灶，晦歌朔哭。凡有一事，辄是一罪，随事轻重，司命夺其算纪，算尽则死。但有恶心而无恶迹者夺算，若恶事而损于人者夺纪，若算纪未尽而自死者，皆殃及子孙也。诸横夺人财物者，或计其妻子家口以当填之，以致死丧，但不即至耳。其恶行若不足以煞其家人者，久久终遭水火劫盗，及遗失器物，或遇县官疾病，自营医药，烹牲祭祀所用之费，要当令足以尽其所取之直也。故道家言枉煞人者，是以兵刃而更相杀。其取非义之财，不避怨恨，譬若以漏脯救饥，鸩酒解渴，非不暂饱而死亦及之矣。其有曾行诸恶事，后自改悔者，若曾枉煞人，则当思救济应死之人以解之。若妄取人财物，则当思施与贫困以解之。若以罪加

人，则当思荐达贤人以解之。皆一倍于所为，则可便受吉利，转祸为福之道也。能尽不犯之，则必延年益寿，学道速成也。夫天高而听卑，物无不鉴，行善不怠，必得吉报。羊公积德布施，诣乎皓首，乃受天坠之金。蔡顺至孝，感神应之。郭巨煞子为亲，而获铁券之重赐。然善事难为，恶事易作，而愚人复以项托伯牛辈，谓天地之不能辩臧否，而不知彼有外名者，未必有内行，有阳誉者不能解阴罪，若以荠麦之生死，而疑阴阳之大气，亦不足以致远也。盖上士所以密勿而仅免，凡庸所以不得其俗矣。"

或曰："道德未成，又未得绝迹名山，而世不同古，盗贼甚多，将何以却朝夕之患，防无妄之灾乎？"抱朴子曰："常以执日，取六癸上土，以和百叶薰草，以泥门户方一尺，则盗贼不来；亦可取市南门土，及岁破土，月建土，合和为人，以著朱鸟地，亦压盗也。有急则入生地而止，无患也。天下有生地，一州有生地，一郡有生地，一县有生地，一乡有生地，一里有生地，一宅有生地，一房有生地。"

或曰："一房有生地，不亦逼乎？"抱朴子曰："经云，大急之极，隐于车轼。如此，一车之中，亦有生地，况一房乎？"

或曰："窃闻求生之道，当知二山，不审此山，为何所在，愿垂告悟，以祛其惑。"抱朴子曰："有之，非华霍也，非嵩岱也。夫太元之山，难知易求，不天不地，不沉不浮，绝险绵邈，崋嵬崎岖，和气细缊，神意并游，玉井泓邃，灌溉匪休，百二十官，曹府相由，离坎列位，玄芝万株，绛树特生，其宝皆殊，金玉嵯峨，醴泉出隅，还年之士，挹其清流，子能修之，乔松可俦，此一山也。长谷之山，杳杳巍巍，玄气飘飘，玉液霏霏，金池紫房，在乎其限，愚人妄往，至皆死归，有道之士，登之不衰，采服黄精，以致天飞，此二山也。皆古贤之所秘，子精思之。"或曰："愿闻真人守身炼形之术。"抱朴子曰："深哉问也。夫始青之下月与日，两半同升合成一。出彼玉池入金室，大如弹丸黄如橘，中有嘉味甘如密，子能得之谨勿失。既主不追身将灭，纯白之气至微密，升于幽关三曲折，中丹煌煌独无匹，立之命门形不卒，渊乎妙矣难致诘。此先师之口诀，知之者不畏万鬼五兵也。"

或曰："闻房中之事，能尽其道者，可单行致神仙，并可以移灾解罪，转祸为福，居官高迁，商贾倍利，信乎？"抱朴子曰："此皆巫书妖妄过差之言，由于好事增加润色，至今失实。或亦奸伪造作虚妄，以欺诳世人，隐藏端绪，以求奉事，

招集弟子,以规世利耳。夫阴阳之术,高可以治小疾,次可以免虚耗而已。其理自有极,安能致神仙而却祸致福乎?人不可以阴阳不交,坐致疾患。若欲纵情恣欲,不能节宣,则伐年命。善其术者,则能却走马以补脑,还阴丹以朱肠,采玉液于金池,引三五于华梁,令人老有美色,终其所禀之天年,而俗人闻黄帝以千二百女升天,便谓黄帝单以此事致长生,而不知黄帝于荆山之下,鼎湖之上,飞九丹成,乃乘龙登天也。黄帝自可有千二百女耳,而非单行之所由也。凡服药千种,三牲之养,而不知房中之术,亦无所益也。是以古人恐人轻恣情性,故美为之说,亦不可尽信也,玄素谕之水火,水火煞人,而又生人,在于能用与不能耳。大都知其要法,御女多多益善,如不知其道而用之,一两人足以速死耳。彭祖之法,最其要者。其他经多烦劳难行,而其为益不必如其书。人少有能为之者。口诀亦有数千言耳。不知之者,虽服百药,犹不能得长生也。"

释 滞

或问曰:"人道多端,求仙至难,非有废也,则事不兼济。艺文之业,忧乐之务,君臣之道,胡可替乎?"抱朴子答曰:"要道不烦,所为鲜耳。但患志之不立,信之不笃,何忧于人理之废乎?长才者兼而修之,何难之有?内宝养生之道,外则和光于世,治身而身长修,治国而国太平。以六经训俗士,以方术授知音,欲少留则且止而佐时,欲升腾则凌霄而轻举者,上士也。自恃才力,不能并成,则弃置人间,专修道德者,亦其次也。昔黄帝荷四海之任,不妨鼎湖之举;彭祖为大夫八百年,然后西适流沙;伯阳为柱史,甯封为陶正,方回为闾士,吕望为太师,仇生仕于殷,马丹官于晋,范公霸越而泛海,琴高执笏于宋康,常生降志于执鞭,庄公藏器于小吏,古人多得道而匡世,修之于朝隐,盖有余力故也。何必修于山林,尽废生民之事,然后乃成乎?亦有心安静默,性恶喧哗,以纵逸为欢,以荣任为戚者,带索蓝缕,茹草操耜,玩其耜效三乐,守常待终,不营苟生,不惮速死,辞千金之聘,忽卿相之贵者。无所修为,犹常如此,况又加之以知神仙之道,其亦必不肯役身于世矣,各从其志,不可一概而言也。"抱朴子曰:"世

人谓一言之善，贵于千金然，盖亦军国之得失，行己之臧否耳。至于告人以长生之诀，授之以不死之方，非特若彼常人之善言也，则奚徒千金而已乎？设使有困病垂死，而有能救之得愈者，莫不谓之为宏恩重施矣。今若按仙经，飞九丹，水金玉，则天下皆可令不死，其惠非但活一人之功也。黄老之德，固无量矣，而莫之克识，谓为妄诞之言，可叹者也。”

抱朴子曰：“欲求神仙，唯当得其至要，至要者在于宝精行气，服一大药便足，亦不用多也。然此三事，复有浅深，不值明师，不经勤苦，亦不可仓卒而尽知也。虽云行气，而行气有数法焉。虽曰房中，而房中之术，近有百余事焉。虽言服药，而服药之方，略有千条焉。初以授人，皆从浅始，有志不怠，勤劳可知，方乃告其要耳。故行气或可以治百病，或可以入瘟疫，或可以禁蛇虎，或可以止疮血，或可以居水中，或可以行水上，或可以辟饥渴，或可以延年命。其大要者，胎息而已。得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。初学行气，鼻中引气而闭之，阴以心数至一百二十，乃以口微吐之，及引之，皆不欲令己耳闻其气出入之声，常令入多出少，以鸿毛著鼻口之上，吐气而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数，久久可以至千，至千则老者更少，日还一日矣。夫行气当以生气之时，勿以死气之时也。故曰仙人服六气，此之谓也。一日一夜有十二时，其从半夜以至日中六时为生气，从日中至夜半六时为死气，死气之时，行气无益也。善用气者，嘘水，水为之逆流数步；嘘火，火为之灭；嘘虎狼，虎狼伏而不得动起；嘘蛇虺，蛇虺蟠而不能去。若他人为兵刃所伤，嘘之血即止；闻有为毒虫所中，虽不见其人，遥为嘘祝我之手，男嘘我左，女嘘我右，而彼人虽在百里之外，即时皆愈矣。又中恶急疾，但吞三九之气，亦登时差也。但人性多躁，少能安静以修其道耳。又行气大要，不欲多食，及食生菜肥鲜之物，令人气强难闭。又禁恚怒，多恚怒则气乱，既不得溢，或令人发欬，故甚少有能为者也。予从祖仙公，每大醉及夏大盛热，辄入深渊之底，一日许乃出者，正以能闭气胎息故耳。房中之法十余家，或以补救伤损，或以攻治众病，或以采阴益阳，或以增年延寿，其大要在于还精补脑之一事耳。此法乃真人口口相传，本不书也，虽服名药，而复不知此要，亦不得长生也。人复不可都绝阴阳，阴阳不交，则坐致壅阏之病，故幽闭怨旷，多病而不寿也。任情肆意，又损年命。唯有得其节宣之和，可以不损。若不得口诀之术，万无一人为之而不以此自伤煞

者也。玄素子都容成公彭祖之属，盖载其麄事，终不以至要者著于纸上者也。志求不死者，宜勤行求之。余承师郑君之言，故记以示将来之信道者，非臆断之谈也。余实复未尽其诀矣。一涂之道士，或欲专守交接之术，以规神仙，而不作金丹之大药，此愚之甚矣。"

抱朴子曰："道书之出于黄老者，盖少许耳，率多后世之好事者，各以所知见而滋长，遂令篇卷至于山积。古人质朴，又多无才，其所论物理，既不周悉，其所证按，又不著明，皆阙所要而难解，解之又不深远，不足以演畅微言，开示愤悱，劝进有志，教戒始学，令知玄妙之途径，祸福之源流也。徒诵之万遍，殊无可得也。虽欲博涉，然宜详择其善者，而后留意，至于不要之道书，不足寻绎也。末学者或不别作者之浅深，其于名为道家之言，便写取累箱盈筐，尽心思索其中。是探燕巢而求凤卵，搜井底而捕鳝鱼，虽加至勤，非其所有也，不得必可施用，无故消弃日月，空有疲困之劳，了无锱铢之益也。进失当世之务，退无长生之效，则莫不指点之曰，彼修道如此之勤，而不得度世，是天下果无不死之法也；而不知彼之求仙，犹临河羡鱼，而无网罟，非河中之无鱼也。又五千文虽出老子，然皆泛论较略耳。其中了不肯首尾全举其事，有可承按者也。但暗诵此经，而不得要道，直为徒劳耳，又况不及者乎？至于文子庄子关令尹喜之徒，其属文笔，虽祖述黄老，宪章玄虚，但演其大旨，永无至言。或复齐死生，谓无异以存活为徭役，以殂殁为休息，其去神仙，已千亿里矣，岂足耽玩哉？其寓言譬喻，犹有可采，以供给碎用，充御卒乏，至使末世利口之奸佞，无行之弊子，得以老庄为窟薮，不亦惜乎？"

或曰："圣明御世，唯贤是宝，而学仙之士，不肯进宦，人皆修道，谁复佐政事哉？"抱朴子曰："背圣主而山栖者，巢许所以称高也；遭有道而遁世者，庄伯所以为贵也；轩辕之临天下，可谓至理也，而广成不与焉；唐尧之有四海，可谓太平也，而偓佺不佐焉，而德化不以之损也，才子不以之乏也；天乙革命，而务光负石以投河，姬武翦商，而夷齐不食于西山；齐桓之兴，而少稷高枕于陋巷；魏文之隆，而干木散发于西河；四老凤戢于商洛，而不妨大汉之多士也；周党麟跱于林薮，而无损光武之刑厝也。夫宠贵不能动其心，极富不能移其好，濯缨沧浪，不降不辱，以芳林为台榭，峻岫为大厦，翠兰为绸床，绿叶为帏幙，被褐代衮衣，薇藿当嘉膳，非躬耕不以充饥，非妻织不以蔽身，千载之中，时或有之，况

又加之以委六亲于邦族，捐室家而不顾，背荣华如弃迹，绝可欲于胸心，凌嵩峻以独往，侣影响于名山，内视于无形之域，反听呼至寂之中，八极之内，将遽几人，而吾子乃恐君之无臣，不亦多忧乎？”

或曰：“学仙之士，独洁其身而忘大伦之乱，背世主而有不臣之慢，余恐长生无成功，而罪罟将见及也。”抱朴子答曰：“夫北人石户善卷子州，皆大才也，而沈遁放逸，养其浩然，升降不为之亏，大化不为之缺也。况学仙之士，未必有经国之才，立朝之用，得之不加尘露之益，弃之不觉毫厘之损者乎？方今九有同宅，而幽荒来仕，元凯委积，无所用之。士有待次之滞，官无暂旷之职；勤久者有迟叙之叹，勋高者有循资之屈；济济之盛，莫此之美，一介之徒，非所乏也。昔子晋舍视膳之役，弃储贰之重，而灵王不责之以不孝；尹生委衿带之职，违式遏之任，而有周不罪之以不忠。何者，彼诚亮其非轻世薄主，直以所好者异，匹夫之志，有不可移故也。夫有道之主，含垢善恕，知人心之不可同，出处之各有性，不逼不禁，以崇光大，上无嫌恨之偏心，下有得意之至欢，故能晖声并扬于罔极，贪夫闻风而忸伲也。吾闻景风起则裘炉息，世道夷则奇士退，今丧乱既平，休牛放马，烽燧灭影，干戈载戢，繁弱既韬，卢鹊将烹，子房出玄帷而反闾巷，信越释甲胄而修鱼钓，况乎学仙之士，万未有一，国家吝此以何为哉？然其事在于少思寡欲，其业在于全身久寿，非争竞之丑，无伤俗之负，亦何罪乎？且华霍之极大，沧海之滉洋，其高不俟翔埃之来，其深不仰行潦之注，撮壤土不足以减其峻，挹勺水不足以削其广，一世不过有数仙人，何能有损人物之鞅掌乎？”

或曰：“果其仙道可求得者，五经何以不载，周孔何以不言，圣人何以不度世，上智何以不长存？若周孔不知，则不可为圣。若知而不学，则是无仙道也。”抱朴子答曰：“人生星宿，各有所值，既详之于别篇矣。子可谓戴盆以仰望，不睹七曜之炳粲；暂引领于大川，不知重渊之奇怪也。夫五经所不载者无限矣，周孔所不言者不少矣。特为吾子略说其万一焉。虽大笑不可止，局情难卒开，且令子闻其较略焉。夫天地为物之大者也。九圣共成《易经》，足以弥纶阴阳，不可复加也。今问善《易》者，周天之度数，四海之广狭，宇宙之相去，凡为几里？上何所极，下何所据，及其转动，谁所推引，日月迟疾，九道所乘，昏明修短，七星迭正，五纬盈缩，冠珥薄蚀，四七凌犯，彗孛所出，气矢之异，景老之

祥，辰极不动，镇星独东，羲和外景而热，望舒内鉴而寒，天汉仰见为润下之性，涛潮往来有大小之变，五音六属，占喜怒之情，云动气起，含吉凶之候，䶑、枪、尤、矢，旬始绛绎，四镇五残，天狗归邪，或以示成，或以正败，明《易》之生，不能论此也。以次问《春秋》四部《诗书》三《礼》之家，皆复无以对矣。皆曰悉正经所不载，唯有巫咸甘公石申《海中郄萌七曜》记之悉矣。余将问之曰，此六家之书，是为经典之教乎？彼将曰非也。余又将问曰：甘石之徒，是为圣人乎？彼亦曰非也。然则人生而戴天，诣老履地，而求之于五经之上则无之，索之于周孔之书则不得，今宁可尽以为虚妄乎"天地至大，举目所见，犹不能了，况于玄之又玄，妙之极妙者乎？

复问俗人曰："夫乘云玺产之国，肝心不朽之民，巢居穴处，独目三首，马闲狗蹄，修臂交股，黄池无男，穿胸旁口，廪君起石而泛土船，沙壹触木而生群龙，女娲地出，杜宇天堕，甓飞犬言，出徒社移，三军之众，一朝尽化，君子为鹤，小人成沙，女丑倚枯，贰负抱桎，寄居之虫，委甲步肉，二首之蛇，弦之为弓，不灰之木，不热之火，昌蜀之禽，无目之兽，无身之头，无首之体，精卫填海，交让递生，火浣之布，切玉之刀，炎昧吐烈，磨泥漉水，枯灌化形，山夔前跟 ，石修九首，毕方人面，少千之劾伯率，圣卿之役肃霜，西羌以虎景兴，鲜卑以乘鳖强，林邑以神录王，庸蜀以流尸帝，盐神婴来而虫飞，纵目世变于荆岫，五丁引蛇以倾峻，肉甚振翅于三海。金简玉字，发于禹井之侧。《正机平衡》，割乎文石之中。凡此奇事，盖以千计，五经所不载，周孔所不说，可皆复云无是物乎？至于南人能入柱以出耳，御寇停肘水而控弦，伯昏蹑亿仞而企踵，吕梁能行歌以凭渊，宋公克象叶以乱真，公输飞木鸢之翩，离朱觌毫芒无百步，贲获效膂力于万钧，越人揣针以苏死，竖亥超迹于累有乎？若圣人诚有所不能，则无怪于不得仙，不得仙亦无妨于为圣人，为圣人偶所不闲，何足以为攻难之主哉？圣人或可同去留，任自然，有身而不私，有生而不营，存亡任天，长短委命，故不学仙，亦何怪也。

遐览

或曰："鄙人面墙，拘系儒教，独知有五经三史百氏之言，及浮华之诗赋，无益之短文，尽思守此，既有年矣。既生值多难之运，乱靡有定，干戈戚扬，艺文不贵，徒消工夫，夺意极思，攻微索隐，竟不能禄在其中，免此垄亩；又有损于精思，无益于年命，二毛告暮，素志衰颓，正欲反迷，以寻生道，仓卒罔极，无所趋向，若涉大川，不如攸济。先生既穷观坟典，又兼综奇秘，不审道书，凡有几卷，愿告篇目。"

抱朴子曰："余亦与子同斯疾者也。昔者幸遇明师郑君，但恨弟子不慧，不足以钻至坚极弥高耳。于时虽充门人之洒扫，既才识短浅，又年尚少壮，意思不专，俗情未尽，不能大有所得，以为巨恨耳。郑君时年出八十，先发鬓斑白，数年闲又黑，颜色丰悦，能引强弩射百步，步行日数百里，饮酒二斗不醉。每上山，体力轻便，登危越险，年少追之，多所不及。饮食与凡人不异，不见其绝谷。余问先随之弟子黄章，言郑君尝从豫章还，于掘沟浦中，连值大风。又闻前多劫贼，同侣攀留郑君，以须后伴，人人皆以粮少，郑君推米以恤诸人，己不复食，五十日亦不饥。又不见其所施为，不知以何事也。火下细书，过少年人。性解音律，善鼓琴，闲坐，侍坐数人，口答谘问，言不辍响，而耳并料听，左右操弦音，教遣长短，无毫厘差过也。余晚充郑君门人，请见方书，告余曰：要道不过尺素，上足以度世，不用多也。然博涉之后，远胜于不见矣。既悟人意，又可得浅近之术，以防初学未成者诸患也。乃先以道家训教戒书不要者近百卷，稍稍示余。余亦多所先见，先见者颇以其中疑事谘问之。郑君言：君有甄事之才，可教也。然君所知者，虽多未精，又意在于外学，不能专一，未中以经深涉远耳，今自当以佳书相示也。又许渐得短书缣素所写者，积年之中，合集所见，当出二百许卷，终不可得也。他弟子皆亲仆使之役，采薪耕田，唯余尫羸，不堪他劳，然无以自效，常亲扫除，拂拭床几，磨墨执烛，及与郑君缮写故书而已。见待余同于先进者，语余曰，杂道书卷卷有佳事，但当校其精粗，而择所施行，不

事尽诸诵，以妨日月而劳意思耳。若金丹一成，则此辈一切不用也。亦或当有所教授，宜得本末，先后浅始，以劝进学者，无所希准阶由也。郑君亦不肯先令人写其书，皆当决其意，虽久借之，然莫有敢盗写一字者也。郑君本大儒士也，晚而好道，由以《礼记尚书》教授不绝。其体望高亮，风格方整，接见之者皆肃然。每有谘问，常待其温颜，不敢轻锐也。书在余处者，久之一月，足以大有所写，以不敢窍写者，政以郑君聪憋，邂逅知之，失其意则更以小丧大也。然于求受之初，复所不敢，为斟酌时有所请耳。是以徒知饮河，而不得满腹。然弟子五十余人，唯余见受金丹之经及《三皇内文》、《枕中五行记》，其余人乃有不得一观此书之首题者矣。他书虽不具得，皆疏其名，今将为子说之，后生好书者，可以广索也。

道经有《三皇内文天地人》三卷、《元文》上中下三卷、《混成经》二卷、《玄录》二卷、《九生经》、《二十四生经》、《九仙经》、《灵卜仙经》、《十二化经》、《九变经》、《老君玉历真经》、《墨子枕中五行记》五卷、《温宝经》、《息民经》、《自然经》、《阴阳经》、《养生书》一百五卷、《太平经》五十卷、《九敬经》、《甲乙经》一百七十卷、《青龙经》、《中黄经》、《太清经》、《通明经》、《按摩经》、《道引经》十卷、《元阳子经》、《玄女经、》《素女经》、《彭祖经》、《陈赦经》、《子都经》、《张虚经、》《天门子经》、《容成经》、《入山经》、《内宝经》、《四规经》、《明镜经》、《日月临镜经》、《五言经》、《柱中经》、《灵宝皇子心经》、《龙跻经》、《正机经》、《平衡经》、《飞龟振经》、《鹿庐跻经》、《蹈形记》、《守形图》、《坐亡图》、《观卧引图》、《含景图》、《观天图》、《木芝图》、《菌芝图》、《肉芝图》、《石芝图》、《大魄杂芝图》、《五岳经》五卷、《隐守记》、《东井图》、《虚元经》、《牵牛中经》、《王弥记》、《腊成记》、《六安记》、《鹤鸣记》、《平都记》、《定心记》、《龟文经》、《山阳记》、《玉策记》、《八史图》、《入室经》、《左右契》、《玉历经》、《升天仪》、《九奇经》、《更生经》、《四衿经》十卷、《食日月精经》、《食六气经》、《丹一经》、《胎息经》、《行气治病经》、《胜中经》十卷、《百守摄提经》、《丹壶经》、《岷山经》、《魏伯阳内经》、《日月厨食经》、《步三罡六纪经》、《入军经》、《六阴玉女经》、《四君要用经》、《金雁经》、《三十六水经》、《白虎七变经》、《道家地行仙经》、《黄白要经》、《八公黄白经》、《天师神器经》、《枕中黄白经》五卷、《白子变化经》、《移灾经》、《厌祸经》、《中黄经》、《文人经》、《涓子天地人经》、《崔文子肘后经》、《神光占方来经》、《水仙

经》、《尸解经》、《中遁经》、《李君包天经》、《包元经》、《黄庭经》、《渊体经》、《太素经》、《华盖经》、《行厨经》、《微言》三卷、《内视经》、《文始先生经》、《历藏延年经》、《南阔记》、《协龙子记》七卷、《九宫》五卷、《三五中经》、《宣常经》、《节解经》、《邹阳子经》、《玄洞经》十卷、《玄示经》十卷、《箕山经》十卷、《鹿台经》、《小僮经》、《河咯内记》七卷、《举形道成经》五卷、《道机经》五卷、《见鬼记》、《无极经》、《宫氏经》、《真人玉胎经》、《道根经》、《候命图》、《反胎胞经》、《枕中清记》、《幻化经》、《询化经》、《金华山经》、《凤网经》、《召命经》、《保神记》、《鬼谷经》、《凌霄子安神记》、《去丘子黄山公记》、《王子五行要真经》、《小饵经》、《鸿宝经》、《邹生延命经》、《安魂记》、《皇道经》、《九阴经》、《杂集书录》、《银函玉匮记金板经》、《黄老仙录》、《原都经》、《玄元经》、《日精经》、《浑成经》、《三尸集》、《呼身神治百病经》、《收山鬼老魅治邪精经》三卷、《人五毒中记》、《休粮经》三卷、《采神药治作秘法》三卷、《登名山渡江海敕地神法》三卷、《赵太白囊中要》五卷、《人温气疫病大禁》七卷、《收治百鬼召五岳丞太山主者记》三卷、《兴利宫宅官舍法》五卷、《断虎狼禁山林记》、《召百里虫蛇记》、《万毕高丘先生法》三卷、《王乔养性治身经》三卷、《服食禁忌经》、《立功益筭经》、《道士夺筭律》三卷、《移门子记》、《鬼兵法》、《立亡术》、《练形记》五卷、《郄公道要》、《角里先生长生集》、《少君道意》十卷、《樊英石壁文》三卷、《思灵经》三卷、《龙首经》、《荆山记》、《孔安仙渊赤斧子大览》七卷、《董君地仙却老要记》、《李先生口诀肘后》二卷。凡有不言卷数者，皆一卷也。

其次有诸符，则有《自来符》、《金光符》、《太玄符》三卷、《通天符》、《五精符》、《石室符》、《玉策符》、《枕中符》、《小童符》、《九灵符》、《六君符》、《玄都符》、《黄帝符》、《少千三十六将军符》、《延命神符》、《天水神符》、《四十九真符》、《天水符》、《青龙符》、《白虎符》、《朱雀符》、《玄武符》、《朱胎符》、《七机符》、《九天发兵符》、《九天符》、《老经符》、《七符》、《大捍厄符》、《玄子符》、《武孝经燕君龙虎三囊辟兵符》、《包元符》、《沈羲符》、《禹跻符》、《消灾符》、《八卦符》、《监乾符》、《雷电符》、《万毕符》、《八威五胜符》、《威喜符》、《巨胜符》、《采女符》、《玄精符》、《玉历符》、《北台符》、《阴阳大镇符》、《枕中符》、《治百病符》十卷、《厌怪符》十卷、《壶公符》、二十卷、《九台符》九卷、《六甲通灵符》十卷、《六阴行厨龙胎石室三金五木防终符》合五百卷、《军火召治符》、《玉斧符》十

卷，此皆大符也。其余小小，不可具记。”抱朴子曰：“郑君言符出于老君，皆天文也。老君能通于神明，符皆神明所授。今人用之少验者，由于出来历久，传写之多误故也。又信心不笃，施用之亦不行。又譬之于书字，则符误者，不但无益，将能有害也。书字人知之，犹尚写之多误。故谚曰，书三写，鱼成鲁，虚成虎，此之谓也。七与士，但以倨勾长短之闲为异耳。然今符上字不可读，误不可觉，故莫知其不定也。世闲又有受体使术，用符独效者，亦如人有使麝香便能芳者，自然不可得传也。虽尔，必得不误之符，正心用之。但当不及真体使之者速效耳，皆自有益也。凡为道士求长生，志在药中耳，符剑可以却鬼辟邪而已。诸大符乃云行用之可以得仙者，亦不可专据也。昔吴世有介象者，能读符文，知误之与否。有人试取治百病杂符及诸厌劾符，去其籤题以示象，皆一一据名之。其有误者，便为人定之。自是以来，莫有能知者也。”

或问：“仙药之大者，莫先于金丹，既闻命矣，敢问符书之属，不审最神乎？”抱朴子曰：“余闻郑君言，道书之重者，莫过于《三皇内文》，《五岳真形图》也。古人仙官至人，尊秘此道，非有仙名者，不可授也。受之四十年一传，传之歃血而盟，委质为约。诸名山五岳，皆有此书，但藏之于石室幽隐之地，应得道者，入山精诚思之，则山神自开山，令人见之，如帛仲理者，于山中得之，自立坛委绢，常画一本而去也。有此书，常置清洁之处。每有所为，必先白之，如奉君父。其经曰，家有《三皇文》，辟邪恶鬼，温疫气，横殃飞祸。若有困病垂死，其信道心至者，以此书与持之，必不死也。其乳妇难艰绝气者持之，儿即生矣。道士欲求长生，持此书入山，辟虎狼山精，五毒百邪，皆不敢近人。可以涉江海，却蛟龙，止风波。得其法，可以变化起工。不问地择日，家无殃咎。若欲立新宅及冢墓，即写《地皇文》数十通，以布著地，明日视之，有黄色所著者，便于其上起工，家必富昌。又因他人葬时，写《人皇文》，并书己姓名著纸里，窃内人冢中，勿令人知之，令人无飞祸盗贼也。有谋议己者，必反自中伤。又此文先洁斋百日，乃可以召天神司命及太岁，日游五岳四渎，社庙之神，皆见形如人，可问以吉凶安危，及病者之祸祟所由也。又有十八字以著衣中，远涉江海，终无风波之虑也。又家有《五岳真形图》，能辟兵凶逆，人欲害之者，皆还反受其殃。道士时有得之者，若不能行仁义慈心，而不精不正，即祸至灭家，不可轻也。

其变化之术，大者唯有《墨子五行记》，本有五卷。昔刘君安未仙去时，钞取其要，以为一卷。其法用药用符，乃能令人飞行上下，隐沦无方，含笑即为妇人，蹙面即为老翁，踞地即为小儿，执杖即成林木，种物即生瓜果可食，画地为河，撮壤成山，坐致行厨，兴云起火，无所不作也。其次有《玉女隐微》一卷，亦化形为飞禽走兽，及金木玉石，兴云致雨方百里，雪亦如之，渡大水不用舟梁，分形为千人，因风高飞，出入无闲，能吐气七色，坐见八极，及地下之物，放光万丈，冥室自明，亦大术也。然当步诸星数十，曲折难识，少能谱之。其《淮南鸿宝万毕》，皆无及此书者也。又有《白虎七变法》，取三月三日所杀白虎头皮，生驰血、虎血、紫绶，履组，流萍，以三月三日合种之。初生草似胡麻，有实，即取此实种之，一生辄一异，凡七种之，则用其实合之，亦可以移形易貌，飞沈在意，与《墨子》及《玉女隐微》略同，过此不足论也。

《遐览》者，欲令好道者知异书之名目也。郑君不徒明五经、知仙道而已，兼综九宫三奇，推步天文、河洛谶记，莫不精研。太安元年，知季世之乱，江南将鼎沸，乃负笈持仙药之扑，将入室弟子，东投霍山，莫知所在。

极　言

或问曰：古之仙人者皆由学以得之，将特禀异气耶？抱朴子答曰：是何言欤！彼莫不负笈随师，积其功勤，蒙霜冒险，栉风沐雨，而躬亲洒扫，契阔劳艺，始见之以信行，终被试以危困，性笃行贞，心无怨贰，乃得升堂以入于室。或有怠厌而中止，或有怨恚而造退，或有诱于荣利而还修流俗之事，或有败于邪说而失其淡泊之志，或朝为而久欲其成，或坐修而立望其效。若夫睹财色而心不战，闻俗言而志不沮者，万夫之中，有一人为多矣。故为者如牛毛，获者如麟角也。夫彀劲弩者，效力于发箭，涉大川者，保全于阮济，井不达泉，则犹不掘也。一步未至，则由不往也。修涂之累，非移晷所臻；凌霄之高，非一匮之积。然升俊者，患于垂上而力不足；为道者，病于方成而志不遂。千仓万箱，非一耕所得。干天之木，非旬日所长。不测之渊，起于汀滢，陶米之资，必积百千。若乃

人退已进,阴子所以穷至道也。敬卒若始,羡门所以致云龙也。我志诚坚,彼何人哉!

抱朴子曰:俗民既不能生生而务所以杀生,夫有尽之物,不能给无已之耗;江河之流,不能盈无底之器也。凡人利入少而费用多者,犹不供也,说无锱铢之来而有千百之往乎?人无少长,莫不有疾,但轻重言之耳。而受气各有多少,多者其尽迟,少者其竭速。其知道者,补而救之,必先复故然后方求量表之益,若令服食终日,则肉飞骨腾,导引改朔,则羽翮参差,则世间无不信道之民也。患乎升勺之利未坚,而钟石之费相寻,根移之据未极,而冰霜之毒交攻,不知过之在己,而反云道之无益,故损丸散而罢吐纳矣。故曰,非长生难也,闻道难也。非闻道难也,行之难也。非行之难也,终之难也。良匠能与人规矩,不能使人必巧也。明师能授人才书,不能使人必为也。夫修道犹如播谷也,成之犹收积也。厥田虽沃,水泽虽美,而为之失天时,耕锄又不至,登稼被垄,不获不刈,顷亩虽多,犹无获也。凡夫不徒不知益之为益也,又不知损之为损也。夫损易知而速马,益难知而迟焉,而尚不悟其易,安能识其难哉!夫损之者,如灯火之消脂,莫之见也而忽尽矣。益者为苗禾之播殖,莫之觉也而忽茂矣。故治身养性,务谨其细,不可以小益为不平而不修,不可以小损为无伤而不防。凡职小所以就大,积一所以至亿也。若能爱于微成之于著,则几乎知道矣。

或问:古者岂有无所施行而偶自长生者乎?抱朴子答曰:无也。或随明师积功累勤,便得赐以合成之药;或受秘方自行治作,事不接于世,言不累于俗,而记著者止存其姓名,而不能具知其所以得仙者,故阙如也。昔黄帝生而能言,役使百灵,可谓天授自然之体者也,犹复不能端坐而得道,故陟王屋而授丹经,到鼎湖而飞流珠,登崆峒而问广成之具茨。而事大隗,适东岱,而奉中黄,入金谷而咨涓子,论道养则资玄素二女,精推步则访山稽力牧,讲占候则询风后,著体诊则则受雷岐,审攻战则纳五音之策,穷神奸则记白泽之辞,相地理则书青鸟之说,救伤残则缀金冶之术,故能毕该秘要,穷道尽真,遂升龙以高跻,与天地手罔极也。然按神仙经皆云:黄帝及老子奉事太乙元君以受要诀,说乎不逮彼二君者,安有自得仙度世者乎?未之闻也。

或曰:黄帝审仙者桥山之冢,又何为乎?抱朴子答曰:按《荆山经》及《龙首记》皆云:黄帝服神丹之后,龙来迎之,群臣追慕,靡所措思,或取其几杖立庙而

祭之，或取其衣冠葬而守之。《列仙传》云：黄帝自择亡日，七十日去，七十日还，葬于桥山山陵（一作后），忽崩墓，空无尸，但剑舄在焉。此诸说虽异，要于为仙也。言黄帝仙者，见于道书及百家之之说者甚多，而儒家不肯长奇怪，阅异涂，务于礼教，而神仙之事不可以训俗，故云其死，以杜民心耳。朱邑栾巴于公有功惠于民，百姓皆生为之立庙祠。又古者盛德之人，身没之后，臣子刊其勋绩于不朽之器，而今世君长迁转，吏民思恋而树德颂之碑者，往往有焉。此亦黄帝有庙墓之类也，岂足以证其必死哉！

或人问曰：彭祖八百，安期三千，斯寿之过人矣。若果有不死之道，彼何不遂仙乎？岂非禀命受气自有修短，而彼偶得其多，理不可延，故不免于雕陨哉！抱朴子答曰：按《彭祖经》云：其自帝喾佐尧，历夏至殷为大夫，殷王遣綵女从受房中之术，行之有效，欲杀彭祖以绝其道。彭祖觉焉而逃去，去时年七八百余，非为死也。黄帝《石（一作山）公记》云：彭祖去后七十余年，门人于流沙之西见之，非死明矣。又彭祖之弟子青衣乌公、黑穴公、秀眉公、白兔公、子离娄公、太足君、高丘子、不肯来七八人皆历数百岁，在殷而各仙去，况彭祖何肯死哉！又刘向所记《列仙传》亦言彭祖是仙人也。又安期先生者，卖药于海边，琅琊人传世见之，记已千年，秦始皇请与语，三日三夜，其言高，其旨远博而有证。始皇异之，乃赐之金璧，可直数千万。安期受而置之于阜乡亭，以赤玉舄一量为报，留书曰：复数千载，求我于蓬莱山。如此，是为见始皇时已千岁矣，非为死也。又始皇刚暴而骜狠，最是天下之不应信神仙者，又不中以不然之言答对之者也。至于问安期以长生之事，安期答之允当，始皇惺悟，信世间之必有仙道，既厚惠遗，又甘心欲学不死之事，但自无明师也，而为卢敖、徐福辈所欺弄，故不能得耳。向使安期先生言无符据，三日三夜之中，足以穷屈，则始皇必将烹煮屠戮，不免鼎俎之祸，其厚惠安可得乎？

或问曰：世有服食药物，行气导引，不免死者，何也？抱朴子答曰：不得金丹，但服草木之药及修小术者，可以延年迟死耳，不得仙也。或但知服草药而不知还年（误作房中）之要术，则终无久生之理也。或不晓带神符、行禁戒、思身、守真一，则止可令内疾不起，风湿不犯耳，若卒有恶鬼强邪、山精水毒害之，则便死也。或不得入山之法，令山神为之作祸，则妖鬼试之，猛兽伤之，溪毒系之，蛇蝮螫之，致多死事非一条也。或修道晚暮而先自损伤已深，难可补复，补

复之益未得根据而疾随复作，所以冠伐之事，亦何像得长生哉！或年老为道而得仙者，或年少为道而不成者，何哉？彼虽年老而受气本多，受气本多则伤损薄，伤损薄则易养，易养故得仙也。此虽年少而受气本少，则伤深，伤深则难救，难救故不成仙也。夫木槿杨柳，断殖之更生，倒之亦生，横之亦生，生之易者莫过斯木也。然埋之即浅，又未得久，乍刻乍剥，或摇或拔，虽壅以膏壤，浸以春泽，犹不脱于枯瘁者，以其根荄不固，不暇吐其萌芽，津液不得遂结其生气也。人生之为体，易伤难养，方之二木，不及远矣。而所以攻毁之者，过于刻剥，剧乎摇拔也。济之者鲜，坏之者众，死其宜也。夫吐故纳新者，因气以长气，而气大衰者，则难长也。服食药物者，因血以益血，而血垂竭者？则难益也。夫奔驰而喘逆，或咳或满，用力役体，汲汲短乏者，气损之候也。面无光色，皮肤枯腊，唇焦脉白，腠理萎瘁者，血减之证也。二证既衰于外，则灵根亦雕于中矣。如此，则不得上药不能救也。凡为道而不成，营生而得死者，其人非不有气血也，然身中之所以为气为血者，株源已丧，但余其枝流也。譬犹入水之烬，火灭而烟不即息，即断之木，柯叶犹 生，二者非不有烟，非不有叶，而其所以为烟为叶者，已先亡矣。世人以觉病之日始作为矣，犹以气绝之日为身丧之后也。唯怨风冷与暑湿不能伤壮实之人也。徒患体虚气少者，不能堪之，故为所中耳！何以较之？设有数人年纪老壮既同，服食厚薄又等，俱造沙漠之地，并冒严寒之夜，素雪堕于上，玄冰结于下，寒风摧条而宵骇，亥唾凝呀于唇吻，则其中将有独中冷者，而不必尽病也。非冷气之有偏，盖人体有而不耐者耳。故俱食一物，或独以结病者，非此物之有偏毒也，钧器齐饮而或醒或醉者，非酒势之有彼此也。同冒炎暑而或独以暍死者，非天热之有公私也。齐服一药而或昏瞑烦闷者，非毒烈之有爱憎也。是以冲风赴林而枯柯先摧，洪涛凌崖而折隙首颓，烈火燎原而燥卉前焚，龙碗坠地而脆者独破。由兹以观，则人之无道，体已素病，因风寒暑湿者以发之耳。苟能令正气不衰，形神相卫，莫能伤也。凡为道者，常患于晚，不患于卑也，恃年纪之少壮，体力之方刚者，自役过差，百病兼结，命危朝露，不得大药，但服草木，可以差于常人，不能延其大限也。故仙经曰；养生以不伤为本，此要言也。神农曰：百病不愈，安得长生。信哉斯言也！

或问曰：所谓伤之者，岂非色欲之间乎？抱朴子曰：亦何独斯哉！然长生

之要，在乎还年之道，上士知之，可以延年除病，其次不以自伐者，若年尚少壮而知还年，服阴丹以补脑，采七液于长空者，不服药物，亦不失三百岁也，但不得仙耳。不得其术者，古人方之于冰杯之盛汤，羽苞之蓄火也。且又才所不逮而困思之伤也。力所不胜而强举之伤也，悲哀憔悴伤也，喜乐过差伤也，汲汲所欲伤也，久谈言笑伤也，寝息失时伤也，挽弓引弩伤也，沉醉呕吐伤也，饱食即卧伤也，跳走喘令伤也，欢呼哭泣伤也，阴阳不交伤也，积伤至尽则早亡，早亡，非道也。是以养生之方，唾不及远，行不疾步，耳不极听，目不久视，坐不至久，卧不及疲，先寒而衣，先热而解，不欲极饥而食，食不过饱。不欲极渴而饮，饮不过多。凡食过则结积聚，饮过则成痰癖。不欲甚劳甚逸，不欲起晚，不欲汗流，不欲多睡，不欲奔车走马，不欲极目远望，不欲多啖生冷，不欲饮酒当风，不欲数数沐浴，不欲广志远愿，不欲规造异巧。冬不欲极温，夏不欲穷凉。不露卧星下，不眠中见肩。大寒、大热、大风、大雾，皆不欲冒之。五味入口，不欲偏多。故酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，咸多则伤心，甘多则伤肾，山五行自然之理也。凡言伤者，亦不便觉也，谓久则寿损耳。是以善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制，调利筋骨，有偃仰之方。杜疾闲邪，有吞吐之术。流行荣卫，有补泻之法。节宣劳逸，有与夺之要。忍怒以存阴气，抑喜以养阳气。然后先将服草木以救亏缺，后服金丹以定无穷长生之理，尽于此矣。若有欲决意任怀，自谓达识知命，不泥异端，极情肆力，不营久生者，闻此言也，虽风之过耳，电之经同，不足谕也。虽身枯于流连之中，气绝于纨绮之间而甘心焉，亦安可告之以养生之事哉！不惟不纳，乃谓妖讹也。而望彼信之，所谓以明鉴给朦瞽，以丝竹娱聋夫也。

褚氏遗书

〔南齐〕褚澄撰

《褚氏遗书》一卷，南齐·褚澄撰。褚澄，字彦道，阳翟人。尚宋文帝女，拜驸马都尉，入齐为吴郡太守，官至左民尚书、右军将军。澄精医术，名盛一时，《南齐书》有传 。

《褚氏遗书》，《宋史·艺文志》始有著录，《四库全书总目》称："其书于《灵枢》、《素问》之理颇有发明"。全书分受形、本气、平脉、津润、分体、精血、除疾、审微、辨书、问子十篇。这里所选受形、精血、问子属论述生理、房室、保健等内容。收录时据乾隆敬修堂刻本并《四库全书》等版本整理。

受 形

男女之合，二情交畅，阴血先至，阳精后冲，血间裹精，精入为骨，而男形成矣；阳精先入，阴血后参，精间裹血，血入为本，而女形成矣。阳气聚面，故男子面重，溺死者必伏；阴气聚背，故女背重，溺死者必仰。走兽溺死者伏仰皆然。阴阳均至，非男非女之身；精血散分，骈胎品胎之兆。

父少母老，产女必羸；母壮父衰，生男必弱。古之良子首察乎此，受气偏瘁，与之补之。补羸女，先养血壮脾；补弱男，则壮脾节色。羸女宜及时而嫁，弱男宜待壮而婚，此疾外所务之本，不可不察也。

精 血

饮食五味，养髓、骨、肉、血、肌、肤、毛、发。男子为阳，阳中必有阴。阴之中数八，故一八而阳精升，二八而阳精溢；女子为阴，阴中必有阳。阳之中数七，故一七而阴血升，二七而阴血溢。阳精阴血，皆饮食五味之实秀也。方其升也，智虑开明，齿牙更始，发黄者黑，筋弱者强，暨其溢也。凡充身肢体手足耳目之余，虽针芥之沥，夫有不下。凡子形肖父母者，以其精血尝于父母之身，无所不历也。是以父一肢废，则子一肢不肖其父；母一目亏，则子一目不肖其母。然雌鸟牝兽无天癸而成胎者，何也？鸟兽精血，往来尾闾也。精未通而御

女以通其精，则五体有不满之处，异日有难状之疾；阴已痿而思色以降其精，则精不出，内败小便，道涩而为淋；精已耗而复竭之，则大小便，道牵疼，愈疼则愈欲大小便愈便则愈疼。女人天癸既至，逾十年无男子合则不调；未逾十年思男子合亦不调，不调则旧血不出，新血误行，或渍而入骨，或变而之肿，或虽合而难子。合男子多，则沥枯虚人；产乳众，则血枯杀人。观其精血，思过半矣。

问 子

建平王妃姬等皆丽而无子，择良家未笄女入御又无了。问曰：求男有道乎？澄对之曰：合男女必当其年。男虽十六而精通，必三十而娶；女虽十四而天癸至，必二十而嫁。皆欲阴阳气完实而交合，则交而孕，孕而育，育而为子，坚壮强寿。今未笄之女，天癸始至，已近男色，阴气早泄，未完而伤，未实而动，是以交而不孕，孕而不育，育而子脆不寿，此王之所以无子也。然妇人有所产皆女者，有所产皆男者，大王诚能访求多男妇人，谋置宫府，有男之道也。王曰：善。未再期生六男。夫老阳遇少阴，老阴遇少阳，亦有子之道也。

养性延命录

〔南朝〕陶弘景 撰

《养性延命录》一卷，南朝·陶弘景撰。陶弘景，字通明，自号华阳陶隐居，丹阳秣陵人。据《南史》载：陶氏读书万余卷，善琴棋，工隶草，齐高帝作相，引为诸王侍读，除奉朝请。后辞官隐居修道。梁武帝即位召不至，而帝每有大事，必使人咨询，故时人称“山中宰相”。年81岁卒，谥贞白先生。陶氏不仅是杰出学者，也是著名的医药学家。生前所著颇多。如《本草集注序录》、《养性延命录》等。

这里所收为《养性延命录》第六篇，辑有当时房中著作的论述，较有文献价值。据《道藏》本整理。

御女损益篇第六

道以精为宝，施之则生人，留之则生身。生身则求度在仙位，生人则功遂而身退。功遂而身退，则陷欲以为剧，何况妄施而废弃，损不觉多，故疲劳而命堕。天地有阴阳，阴阳人所贵，贵之合于道，但当慎无费。彭祖曰：上士别床，中士异被。服药千裹，不如独卧。色使目盲，声使耳聋，味使口爽，苟能节宣其道适，抑扬其通塞者，可以增寿。一日之忌，暮食无饱，夜饱食眠，损一日之寿。一月之忌，暮饮无醉，夜醉卧，损一月之寿。一岁之忌，暮须远内，一交损一岁之寿。养之不复，终身之忌。暮须护气，暮卧习闭口，开口失气，又邪从口入。采女问彭祖曰：人年六十当闭精守一，为可尔否？彭祖曰：不然。男不欲无女，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。若念真正无可思而大佳，然而万无一焉。有强郁闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致鬼交之病。又欲令气未感动，阳道垂弱，欲以御女者，先摇动令其强起，但徐徐接之，令得阴气，阴气推之，须臾自强，强而用之，务令迟疏精动，而正闭精缓息，瞑目偃卧，导引身体，更复可御他女。欲一动则辄易人，易人可长生。若御一女，阴气既微，为益亦少。又阳道法火，阴道法水，水能制火，阴亦消阳，久用不止，阴气噏阳，阳则转损，所得不补所失。但能御十二女子而复不泄者，令人老有美色。若御九十三女而

不泄者，年万岁。凡精少则病，精尽则死，不可不忍，不可不慎。数交而时一泄，精气随长，不能使人虚损。若数交接则泻精，精不得长益，则行精尽矣。在家所以数数交接者，一动不泻，则赢得一泻之精，减即不能，数交接但一日辄再泻精，精气亦自然生长，但迟微不能连起，不如数交接不泻之速也(采女者，少得道，知养性，年一百七十岁，视如十五。殷王奉事之年，问道于彭祖也)。彭祖曰：奸淫所以使人不寿者，非是鬼神所为也。直由用意俗猥，精动欲泄，务副彼心，竭力无厌，不以相生，反以相害。或惊狂消渴，或颠痴恶疮，为失精之故。但施泻辄导引以补其处，不尔血脉髓脑日损，风湿犯之，则生疾病，由俗人不知补泻之宜故也。彭祖曰：凡男不可无女，女不可无男，若孤独而思交接者，损人寿，生百病，鬼魅因之共交，失精而一当百。若欲求子，令子长命贤明富贵，取月宿日施精大佳(月宿日直录之于后)。天老曰：人生俱含五常，形法复同，而有尊卑贵贱者，皆由父母合八星阴阳，阴阳不得其时中也，不合宿，或得其时人中上也，不合宿，不得其时，则为凡夫矣。合宿交会者，非生子富贵，亦利己身，大吉之兆(八星者：室，参，井，鬼，柳，张，心，斗。月宿在此星，可以合阴阳求子)。月二日、三日、五日、九日、二十日、此是王相生气日，交会各五倍，血气不伤，令人无病。仍以王相日半夜后、鸡鸣前，徐徐弄玉泉、饮玉浆戏之。若合，用春甲寅、乙卯，夏丙午、丁未，秋庚申，辛酉，冬壬子、癸亥。与上件月宿日合者尤益佳。若欲求子，待女人月经绝后一日、三日、五日，择中王相日以气生时、夜半之后乃施精，有子皆男，必有寿贤明。其王相日谓春甲乙，夏丙丁，秋庚辛，冬壬癸。凡养生要在于爱精，若能一月再施精，一岁二十四气施精，皆得寿百二十岁。若加药饵，则可长生。所患人年少时不知道，知道亦不能信行，至老乃始知道，便已晚矣。病难养也。虽晚而能自保，犹得延年益寿，若少壮而能行道者，仙可冀矣。《仙经》曰：男女俱仙之道，深内勿动精，思脐中赤色大如鸡子，乃徐徐出入，精动便退，一旦一夕，可数十为之，令人益寿。男女各息意共存之，唯须猛念。道人刘京云：春三日一施精，夏及秋一月再施精，冬常闭精勿施。天道冬藏其阳，人能法之，故得长生。冬一施当春百。蒯道人言：人年六十便当都绝房内，若能接而不施精者，可御女矣。若自度不办者，都远之为上。服药百种，不如此事可得久年也。道林云：命本者，生命之根本，决在此道，虽服大药及呼吸导引，备修万道，而不知命之根本。根本者如树木，但有繁

枝茂叶而无根本,不得久活也。命本者,房中之事也。故圣人云:欲得长生,当由所生,房中之事能生人,能杀人。譬如水火,知用之者可以养生,不能用之者立可死矣。交接尤禁醉饱,大忌,损人百倍。欲小便,忍之以交接,令人得淋病,或小便难,茎中痛,小腹强。大恚怒后交接,令人发痈疽,道机房中禁忌:日月晦朔,上下弦望,日月蚀,大风,恶雨,地动,雷电霹雳,大寒暑,春夏秋冬节变之日送迎五日之中,不行阴阳,本命行年月日,忌禁之尤重(阴阳交错不可合,损血气,泻正纳邪,所伤正气甚矣。戒之)。新沐头,新行疲倦,大喜怒,皆不可行房室。彭祖曰:消息之情,不可不知也。又须当避大寒大热,大风大雨大雪,日月蚀,地动,雷震,此是天忌也。醉饱,喜怒,忧愁,悲哀,恐惧,此人忌也。山川神祇社稷井灶之处,此为地忌也。既避此三忌,又有吉日:春甲乙,夏丙丁,秋庚辛,冬壬癸,四季之月戊巳,皆王相之日也,宜用嘉会,令人长生,有子必寿。其犯此忌,既致疾,生子亦凶夭短命。老子曰:还精补脑,可得不老矣。《子都经》曰:施泻之法,须当弱人强出(何谓弱人强出?纳玉茎于琴弦、麦齿之间,及洪大,便出之,弱纳之,是谓弱入强出。消息之,令满八十动,则阳数备,即为妙也)。老子曰:弱入强出,知生之术;强入弱出,良命乃卒。此之谓也。

医心方

〔日本〕丹波康赖　撰

《医心方》三十卷，日本丹波康赖撰。关于作者和书，荷兰高罗佩在《秘戏图考》中写道："这部由唐及更早时期的几百种书籍的摘要组成的著作，由中国血统的著名日本医师丹波康赖收集并分类。他982年开始编撰此书，984年成书。"（按公元984年为宋太宗太平兴国九年（雍熙元年））。该书辑录的许多内容，原书在中国已亡佚，而从《医心方》中却可以看到。近人叶德辉整理的《洞玄子》、《素女经》、《玉房秘诀》、《玉房指要》即从《医心方》卷二十八中辑录的。这里选录该书卷二十一、二十八专论"妇科"和"房内"两卷。据原书影印件并叶氏刊本整理的。

卷二十一

妇人诸病所由第一

《千金方》云："论曰：夫妇人所以有别方者，以其血气不调，胎妊产生崩伤之异故也。所以妇人之病，比之男子，十倍难疗。若四时节气为病，虚实冷热为患者，与丈夫同也。唯怀胎妊挟病者，避其毒药也。"

又云："女人嗜欲多于丈夫，感病则倍于男子，加以慈恋、爱憎、嫉妒、忧恚，深著坚牢，情不自抑。所以为病根深，疗之难差。故傅母之徒，亦不可不学。"

《小品方》云：古时妇人病易治者，嫁晚，肾气立，少病，不甚有伤故也。今时嫁早，肾根未立而产，伤肾故也。是以今世少妇有病，必难治也。早嫁，早经产，虽无病者，亦夭也。

治妇人面上黑皯方第二

《病源论》云：妇人面上黑皯者，或脏腑有痰饮，或皮肤受风邪，血气不调，

致生黑皯。若皮肤受风，外治则瘥，腑脏有饮，内疗方愈。

《僧深方》“治妇人面皯方：取茯苓治筛，蜜和，以涂面，日四五。

又方：取桃仁治筛，鸡子白和，以涂面，日四五。

《经心方》治面皯方：取杏仁末，和鸡子白傅之，一宿即落。

治妇人面上黑子方第三

《病源论》云：妇人面上黑子者，风邪博血气，变化所生。

《如意方》去黑子方：

乌贼鱼骨　细辛　栝蒌　干姜　蜀椒

等分，苦酒渍三日，牛髓一斤，煎黄色，绞以装面，令白悦，去黑子（面皯黑子方详在上帙四卷）。

治妇人妒乳方第四

《病源论》云：妇人妒乳者，由新产后，儿未饮之，或饮不能泄，或新断儿乳，捻其乳汁不尽，皆令乳汁蓄结，与血气相搏则壮热，大渴引饮，牢强掣痛，手不得近是也。初觉便以手助捻去其汁，并令傍人助嗍引之。不尔，成疮有脓，其热盛，则结变成痈。

《小品方》治妒乳方：以鸡子白和小豆散，涂乳房，令冷以消结也。又方：黄芩、白蔹、芍药

三物等分下筛，以浆服钱一边五交上日五服（《集验方》同之）。

又云：宜以赤龙皮汤、天麻草汤洗之，傅黄连胡粉膏。

赤龙皮汤：

槲树皮切，三升

以水一斗，煮取五升。夏月冷用之，秋冬温之，分以洗乳。

天麻草汤：

天麻草切，五升

以水一斗五升，煮取一斗，随寒温分洗乳（今案《耆婆方》，茺蔚一名天麻

草)。

《葛氏方》:治妇人妒乳肿痛方:削取柳根皮,熟捣大温,帛裹熨上,冷更易。

又方:梁上尘,苦酒和涂。又治阴肿。

又方:末地榆白皮,苦酒和傅。

又方:白芨、芍药酒服方寸匕。又可苦酒和涂之。

又方:鼠妇虫以涂之。

又方:车前草捣,苦酒和涂之。

《产经》妒乳方:取牛矢烧末,以苦酒和涂上。

又方:左乳结者去右乳汁,右结者可去左乳汁(《集验方》同之)。

《集验方》治妒乳方:急灸两手鱼际,各二七壮,断臃脉也。

又方:以鸡子白和小豆散,涂乳房,令消结也。

又方:取葵茎捣筛,服方寸匕,日三即愈。

又方:捣生地黄薄之,热则易。

治妇人乳痈方第五

《病源论》云:妇人乳痈者,肿结皮薄以泽,是为痈也。寒搏于血则涩不通,而气积不散,故结聚成痈也。乳痈,年四十已远,治之多愈;年五十已上,慎不当治之,多死。乳痈久不瘥,因变为瘘。

《养生方》云:妇人热食汗出,露乳伤风喜发肿,名吹乳,因喜作痈。

《小品方》治乳痈方:

大黄二分　茵草二分　伏龙肝二分　生姜二分

凡四物合筛,以姜并舂,治以醋和,涂乳有验。

《范汪方》治妇人乳痈方:大黄治筛,和生鸡子,傅肿上,燥复更傅。不过三愈。

又方:灶中黄土,以鸡子黄和涂之。

又方:熬粉,水和傅之。

又方:大黄、鹿角二物等分。烧鹿角,与大黄筛以鸡子白和贴之。

《僧深方》治乳痈方:末黄柏、鸡子白和涂之。

又方：捣纻根薄之。

又方：赤小豆末，鸡五白和薄之。

又云：治妇人乳痈生核，积年不除，消核防风薄方：

蔄草八分　芎䓖八分　大黄十分　当归十分　防风十分　芍药十分　白敛十分　黄芪十二分　黄连十分　黄芩十分　枳子中仁四分

十一物治筛，以鸡子白和，涂故布若练上，以薄肿上，日四五，夜三。

《千金方》乳痈二三百日，众疗不差，但坚紫色方：柳根削上皮捣熬令温盛囊，熨乳上（《集验方》云：一宿即愈）

《医门方》疗妇人乳痈初得令消方：

赤小豆　蔄草

各等分，苦酒和，涂之立愈。

《龙门方》治乳热肿方：冷石熨之差。

又方：取朱书乳作"鱼"字，验（《范汪方》同之）。《验录方》治乳痈，坚如石，众医不能治方：

桂心二分　乌头二分甘草二分

凡三物治，合淳酢，和涂肿上。

《产经》乳痈符彘。

又方：取焦矾捣醉，和酢涂之，立差。干易。

治妇人乳疮方第六

《病源论》云：此谓肤腠虚，有风湿之气，乘虚客之，与血气相搏，而热加之，则生疮。

《范汪方》治乳端生气出汁痛方：

鹿角二分，烧　甘草一分

治合，和鸡子黄，置暖灰上令温，日二傅之。

《医门方》疗乳头裂方：捣丁香傅之，立差（今案：崔侍郎方同之。）

《僧深方》取韭根烧，粉疮良。

《集验方》妇人女子乳头生小浅热疮，搔之黄汁出，浸淫为长，百治不差者，

经年月，名为乳病。宜以赤龙皮汤及天麻草汤洗之，傅二物，飞乌膏及飞乌散。飞乌膏方用烧朱砂，作水银上黑烟，名汞粉者三两，矾三两熬令焦，二物下筛，以甲煎和之，令傅乳疮，日三。作散不露和有汁自著者可用散。亦傅诸热疮、黄烂浸淫汁痒疮、丈夫阴蚀痒疮、小儿头疮、月食耳疮、口边肥疮、蜗疮悉效。

又云：若始作者，可傅黄连胡粉散佳。

黄连胡粉膏散方：

黄连胡粉　水银

凡三物，末黄连，令消，以三物相和合，皮裹熟挼之，自和合之。纵不成一家，且得水银细散入粉中也。以傅乳疮，诸湿痒疮，若著甲煎为膏。

治妇人阴痒方第七

《病源论》云：妇人阴痒，是虫蚀所为，虫动作势微，故令痒；若重者则痛。

《葛氏方》妇人阴若苦痒搔者方：蛇床草节刺烧作灰，内阴中。

孟诜《食经》治妇人阴痒方：捣生桃叶，绵裹内阴中，日三四易。亦煮洗之（今案：煮皮洗之良）。

《录验方》治妇人阴痒方：

枸杞根切，一斤

以水三升煮，适寒温洗之即愈。

《僧深方》妇人阴痒方：

黄连　黄柏各二两

以水三升，煮取一升半，温洗。日三。

《极要方》阴中及外痒痛方：

大黄三两　甘草二两

水三升，煮取二升，渍洗，日三。

《集验方》治妇人阴中痒如虫行状方：

矾石三分，熬　芎䓖四分　真丹砂少许

三物下筛，以绵裹内阴中，虫自死。

治妇人阴痛方第八

《病源论》云：妇人阴痛之病，脏虚风邪乘之，冲击而痛者无疮，但疼痛而已。

《葛氏方》妇人阴燥痛者方：煮甘草、地榆，及热以洗之。

又方：以盐汤洗之。

《延龄图》云：若阴中重痛，灸枳实熨之良。

治妇人阴肿方第九

《病源论》云：阴肿者，是虚损受风邪所为也。

《葛氏方》妇人阴肿痛者，熬矾石二分　大黄一分　甘草半分，炙末以绵裹如枣核，以导之(《延龄图》同之)。

又方：炙枳实熨之。

《僧深方》阴肿痛方：

黄芩一分　矾石一分　甘草二分

下筛如枣核，绵裹内阴中。

治妇人阴疮方第十

《病源论》云：妇人阴疮者，由三虫九虫动作侵食所为也。诸虫在人腹内，肠胃虚损，则动作侵食于阴，轻者或痒或痛，重者生疮也。

《葛氏方》治妇人阴中疮方：末硫黄傅疮上。

又方：烧杏仁捣以涂之。

又方：末雄黄熬，二分　矾石二分　麝香半分

和末傅之(《延龄图》同之)。

《极要方》治妇人阴疮方：

取桃叶捣绞取汁洗之，日三。

《录验方》治妇人阴疮方：

蛇床子一升，熬　大黄二分　胡粉半两

下筛作散，先以温汤洗，以粉之。

《僧深方》女子阴中疮方：裹矾石末如枣核，内阴中。

《范汪方》妇人阴疮方：

地榆二分　甘草一分

水煮，适寒温洗之良。

《千金方》妇人阴疮方：

狼牙两把，切以水五升，煮取一升，温洗之，日五（今案《广济方》取汁和苦酒煎，涂洗）。

又云：治男女阴蚀略尽方：虾蟆、兔矢二味，等分捣筛，以傅疮止（《集验方》同之）。

《刘涓子》治妇人阴蚀当归汤方：

当归二两　甘草一两　芎䓖一两　芍药一两　地榆三两

上五味，以水五升，煮取三升洗之，日三夜一。

《录验方》治妇人男子阴蚀及脓血不禁，男子茎尽入腹中，众医所不能治，大黄汤方：

大黄二两半　黄芩二两　黄柏二两　半夏二两　细辛二两　生地黄二两　虎掌一两半　茼草一两半

凡八物，以新汲井水一斗，煮取三升，洗疮若阴里病，取练沾汤中，著阴道中，时复易，半日久佳。恶汁尽当止。止脓剧当如针孔，勿怪也。

治阴中息肉方第十一

《病源论》云：阴内息肉，由胞络虚损，冷热不调，风邪客之，邪气乘阴，搏于血气，变生息肉也。其状如鼠乳。

《葛氏方》妇人阴中息肉突出者方：以苦酒三升，渍乌喙五枚三日，以洗之，日夜三四过之（《延龄图》同之）。

又方：取猪肝炙热内阴中，即有虫出著肝。

治阴人阴冷方第十二

《病源论》云：胞络劳伤，子脏虚损，风冷客之，冷乘于阴，故令冷也。

《千金方》治阴冷令热方：内食茱萸牛胆中，令满，阴干百日，每取二七枚，绵裹之，齿嚼令碎，内阴中良，久热如火。

又，妇人阴冷痛方：灸归来廿壮，三报(在挟玉泉五寸是也)。

《延龄图》云：疗妇人阴冷方：

石硫黄三分　蒲黄二分

上二味，捣筛为末，三指撮，内一升汤中，洗玉门当日急热。

治妇人阴臭方第十三

《病源论》云：阴臭由子脏有寒，寒气搏于津液，蕴积气冲于阴，故变臭也。

《延龄图》云：疗妇人阴臭方：

槲皮切，一升　甘草二两　当归三两

以水一斗，煮取三升，去滓，洗玉门内，日三度洗。如冷加蛇床子并根茎三分。

治女阴寒臭方：

白蔹一分　桂心五分　苦参一分　甘草一分　附子一分

五物㕮咀，水煮洗之良。

治妇人阴脱方第十四

《病源论》云：胞络伤损，子脏虚冷下脱，亦因产用力，阴下脱也。《千金方》治阴下挺出方：

蜀椒二分　乌头二分　白芨二分

三味，筛，以方寸匕，绵裹内阴中，入三寸，腹中热易之。

又，治阴脱硫黄散方：

硫黄二两　乌贼骨二分　五味子三铢

三味治下筛，以粉其上，良，日再三(《葛氏方》同之)。

《经心方》阴脱下方：

矾石鸡子大二枚　盐弹丸大一枚

二味以水三升，煮洗之自入。

《葛氏方》治妇人阴脱出外方：水煮生铁，令浓以洗之。矾石亦良(《僧深方》同之)。

又方：烧蛴螬末，以猪膏和，傅上，蒲黄粉之。

《极要方》阴脱方：取蛇床子熬，布裹熨之(《经心方》同之)。

《僧深方》治妇人子脏挺出，蛇床洗方：

蛇床子一升　醋梅二七枚

二物水五升，煮取二升半，洗之，日十过。

《集验方》治妇人阴中痒脱下方：取车缸膏，傅之即差。

《经心方》治妇人阴挺出方：灸齐中二壮愈。

治妇人阴大方第十五

《延龄图》云：疗妇人阴宽冷，令急小交接而快方：

石硫黄二分　青木香二分　山茱萸二分　蛇床子二分

右四物，捣筛为末，临交接内玉门中少许。不得过多，恐撮孔合。

又云：治妇人阴令成童女法：

蛇床子三分　远志三分　石胆三分　山茱萸三分　青木香三分　细辛半两　桂心二分

上七味，捣筛为散，置狗胆中，悬于屋内阴干，六十日药成，捣为末，可丸如枣核大，著妇人阴中，急小而热，不过三日。

又方：松上女萝一分　矾石一分　石硫黄一分

上三味，等分捣筛为末，内阴中，当日而急小，甚妙。

又方：取石硫黄末二指撮，内一升汤水中，以洗阴，急小如十二三女。

《千金方》治阴宽大令窄小方：

兔屎二分　干漆一分　鼠头骨二枚　雌鸡肝三枚，百日阴干

四味丸如小豆，初用七日合时，一丸著阴头徐徐内之，三日知，十日小，五十日如十三女。

《录验方》治女急如童方：

食茱萸三两，牜牛胆一枚　石盐一两

捣茱萸下筛，内牛胆中，又内石盐著胆中，阴干百日，成时取如鸡子黄，末著女阴中，即成童女也。

治妇人小户嫁痛方第十六

《集验方》治童女始交接，阳道违理，及为他物所伤血流离不止方：取釜底墨、断葫摩以涂之。

又方：烧发并青布末为粉，粉之立愈(《葛氏方》麻油和涂)。

《千金方》治小户嫁痛方：乌贼鱼骨二枚，烧为悄，酒服方寸匕，日三。

又方：牛膝五两，一味以酒五升煮，再沸去滓，分三服。

《玉房秘诀》云：妇人初交伤痛，积日不歇方：

甘草二分　芍药二分　生姜三分　桂心一分

水二升，煮三沸，一服。

治妇人阴丈夫伤方第十七

《集验方》治女子伤于丈夫，四体沉重，虚吸头痛方：

生地黄八两　芍药五两　香豉一升　葱白切一升　生姜四两　甘草二两，炙，切

以水七升，煮取三升，分三服，不差重作。

《千金方》治合阴阳辄痛不可忍方：

黄连六分　牛膝四分　甘草四分

三味，水四升，煮二升，洗之，日四。

又，女人交接辄血出方：

桂心二分　伏龙肝三分

二味,酒服方寸匕,日三(《刘涓子方》同之)。

《玉房秘诀》云:女人伤于夫阴阳过,患阴肿疼痛欲呕方:

桑根白皮切,半升　干姜一两　桂心一两　枣三十枚

以酒一斗,煮三沸,服一升,勿令汗出当风。亦可用水煮。

治妇人脱肛方第十八

《病源论》云:肛门,大肠候也,大肠虚冷,其气下冲者,肛门反出。亦有因产用力,努偃气冲,其肛亦令反出也。

《千金方》治脱肛若阴下脱方:以铁精傅上,灸布令暖,以熨肛上,渐推内之。

《集验方》治妇人脱肛若阴下脱方:蛇床子布裹灸熨之,亦治产后阴中痛。

治妇人月水不调方第十九

《病源论》云:冲任之二经,上为乳汁,下为月水。若冷热调和,则血以时下,寒温乖适,则月水乍多乍少,不调也。

《千金方》治月水不调,或在月前,或在月后,或多或少,乍去乍来方:生地黄三斤,酒煮取二升服之。

又方:地黄酒及大豆酒亦佳。

《极要方》治月水不调方:以酒服桂末方寸匕,日二(《玄感传尸方》同之)。

《新录方》治虚惫,月经一月再至方:

芍药三十二枚,重一斤,酒一斗,渍芍药令释濡出,曝之干者,复内酒中,复曝之,如是令酒尽燥,捣筛,服方寸匕,日三。

治妇人月水不通方第二十

《病源论》云:妇人月水不通者,由劳损血气,致令体虚,受风冷也。

《千金方》治月水不通方：亭历子一升，捣，蜜和如弹丸三枚，绵裹内阴中，入三寸，一宿易，有汁止。

《新录方》治月水不通方：麻子捣，绞取汁服，日三。

又方：芎藭末，以酒服方寸匕。

又方：桂心一尺，末，以酒服，日三。

又方：当归末，酒服方寸匕。

又方：小豆一升，苦酒一斗，煮取三升，服任意多少，立下。

《极要方》疗妇人月水不利，血瘀不通，或一月或一岁，令人无子，腹坚如石，亦如妊娠之状方：

大黄四两　芍药二两　土瓜根一两

上为散，酒服方寸匕，日三。血下，痛即愈。

《葛氏方》治妇人月水不利结积无子方：

大黄　桃仁　桂心各三两，捣末

末食服方寸匕，日三。

又云：或至两三月、半年、一年不通者：桃仁二升，麻子仁二升合捣，酒一斗，渍一宿，服一升，日三夜一。

治妇人月水不断方第二十一

《病源论》云：冲任之气虚损，故不能制其经血，故令月水不断。

《僧深方》治妇人月水不止方：黄连，治，下筛，以三指撮，酒和服，不过再三。

又方：服醇酢一杯，不差更服。

《撰集要方》治月水不止方：服蒲黄良。

《千金方》月水不断方：灸内踝下白肉际青脉。

治妇人月水腹痛方第二十二

《病源论》云：月水来腹痛者，由劳损血气，体虚受风冷，故令痛也。

《耆婆方》治妇人月即来腹痛血气方：

防风二两　生姜六两　厚朴三两，炙甘草二两　术二两　枳实二两　桔梗一两

七味切，以水六升，煮取一升半，去滓，分为三服。

《僧深方》治月经至，绞痛欲死，茯苓汤方：

茯苓三两　甘草二两　芍药二两　桂二两

凡四物，切，以水七升，煮取二升半，分三服。

《百病针灸》治月水来腹痛方：灸中极，穴在脐下四寸。

《广济方》治月水腹痛方：

当归　甘草各八两　芍药　茯苓　桂心各十二分

以水六升，煮取二升，绞去滓，分温三服，服别相去如人行六七里，忌生冷、海藻。

治妇人崩中漏下方第二十三

《病源论》云：崩中之病，是伤损冲脉、任脉。冲任之脉，起于胞内，为经脉之海，劳伤过度，冲任气虚，不统制其经，故血忽然崩下，谓崩中。而内有瘀血，故时止，淋沥不断，名曰崩中漏下也。

又云：漏下不止，致损五脏。五脏之色，随脏不同，因虚其五色，与血而俱下。其状白者如涕，赤者如红汁，黄者如烂瓜汁，青者如蓝色，黑者如衃血也。

《小品方》治妇人崩中昼夜十数行，医不能治方：芎䓖八两，上一物，以酒五升，煮取三升，分三服。不耐酒者，随多少服之（《千金方》同之）。

又，治妇人五崩，下赤、白、青、黄、黑，大枣汤方：

大枣百枚　黄芪三两　胶八两　甘草一尺

凡四物，以水一斗，煮取三升半，内胶令烊，分三服（今案《本草》云：甘草一尺者，重二两为正）。

又，治漏下神方：取槐耳烧捣，下筛，酒服方寸匕，日三，立愈（今案《千金方》烧酒服之）。

又，治妇人漏下病不断，积年困笃方：取鹊重巢柴，合烧末，服方寸匕，日三

(鹊重巢者,去年在巢中产,今岁更在其上复作巢是也。《集验方》同之)。

又,治崩中去血方:春生蓟根汁一升,温顿服之。亦可以酒煮,随意服之。

又方:春生地黄汁一升,顿温服之即止(以上《千金方》同之)。

《医门方》治久崩中,昼夜不止,医不能疗方:

芎䓖八分　生地黄汁一升

凡以酒五升,煮取二升,去滓,下地黄汁煎一沸,分三服,相去八九里。不耐酒者,随多少数数服,即止。但此二味可单用服之。

《千金方》治妇人漏赤不止,昼夜上气虚竭方:

龟甲炙　牡蛎

二味等分为散,酒服方寸匕,日三。

又方:烧乱发,服方寸匕,日三。

又,治五色带下方:大豆紫汤,日三服佳。

又方:煮甑带汁服之。

又方:服蒲黄。

又,灸崩中方:灸小腹横文,当齐孔直下一百壮。

又方:灸关元两旁相去三寸。

《葛氏方》治妇人崩中漏下,及月去青黄赤白使无子方:

鹿茸二两　当归二两　蒲黄二两

捣筛,酒服五分匕,日三。加至方寸匕(《录验方》同之)。

又方:赤石脂蜜丸,服如梧子三丸,日三。

又方:露蜂房烧末三指撮,酒服之,良。

《广利方》治崩中漏下血方:凌霄花末,温酒服方寸匕,日三即止。

《僧深方》治崩中方:桑耳、干姜等分下筛,酒服方寸匕,日四五。

又方:白茅根二十斤　小蓟根十斤　捣绞取汁,煮取五升,服一升,日三四。

《经心方》治长血芎䓖丸方:

鹿茸二两　当归二两　蒲黄二两　阿胶二两　芎䓖二两　白术三两　干地黄三两

凡七物,捣筛和丸,如大豆,服十丸,日三。

又方：生地黄　莲根等分　捣绞取汁，煎服任意。

龙骨丸治长血方：

龙骨　阿胶炙　赤石脂　牡蛎　干地黄　当归　甘草炙，各二两，蒲黄三两

凡八物捣筛，丸如梧子，服十五丸，日三。

《龙门方》疗妇人带下方：

人参一两　茯苓二两　牡蛎五两，别研

余者末和饮服，酒亦得，日再，以差为度。

又方：灸脐左右各一寸五分，各三百壮。

《集验方》治妇人漏下不止散方：

鹿茸三两　当归二两　蒲黄一两　阿胶三两，炙　乌贼骨二两，去甲下筛为散，酒服方寸匕，日三夜再（《千金方》同之）。

苏敬《本草》注云：刮牛黄服之。

崔禹锡《食经》云：海髑髅子刮服之。

治妇人带下三十六疾方第二十四

《病源论》云：诸方说三十六疾者，是十二瘕、九痛、七害、五伤、三固，谓之三十六疾也。十二瘕者：所下之物，一如膏白，二如清血，三如紫汁，四如赤肉，五如脓痂，六如豆汁，七如葵羹，八如凝血，九如清血，血似水，十如米汁，十一如月浣，十二经度不应期也。九痛者：一阴中痛伤，二阴中淋痛，三小便来即痛，四寒冷痛，五月水来腹痛，六气满崩痛，七汁出阴中如虫啮痛，八胁下引痛，九腰痛也。七害者，一害食，二害气，三害冷，四害劳，五害房，六害妊，七害睡也。五伤者，一穷孔痛，二中寒热痛，三少腹急牢痛，四脏不仁，五子门不正引背痛。三固者，一月水闭塞不通。其余二固者，谓文阙不载（今案：《千金方》云：三固者：一羸瘦不生肌肤，二绝产乳，三月水闭塞也。七害者：一穷孔痛不利，二中寒热痛，三少腹急坚痛，四脏不仁，五子门不端，天浣乍多乍少，七喜吐阳精也。五邪伤者，一两胁支满痛，二心痛引胁，三气结不通，四邪恶泄利，五前后塞也云云）。

《千金方》白垩丸主妇人三十六疾病各异同疗之方：

白垩三分　龙骨三分　芍药二分　黄连二分　当归二分　茯苓二分　黄芩二分　瞿麦二分　白蔹二分　石苇二分　甘草二分　牡蛎二分　细辛二分　附子二分　禹余粮二分　白石脂二分　人参二分　乌贼骨二分　甘皮二分　藁本二分　大黄二分

二十一味下筛，蜜丸如梧子，未食服十丸，日二。不知稍增。服药二十日知，三十日百病悉愈（今案《小品方》有桂心四分、白芷四分，无甘皮、藁本）。

治妇人八瘕方第二十五

《病源论》云：八瘕病者，皆胞胎生产、月水往来、血脉精气不调之所生也。其八瘕者，黄瘕、青瘕、燥瘕、血瘕、脂瘕、狐瘕、蛇瘕、鳖瘕也。

《千金方》妇人血瘕痛方：

干姜一两，乌贼鱼骨一两，二味治筛，酒服二方寸匕，日三。

《录验方》治妇人脐下结物，大如杯升，月水不通，发热往来，下利羸瘦，此为气瘕也。故生肉瘕不可治，未生肉瘕可治。干漆丸方：

生地黄三斤，一方二十斤取汁　干漆一斤，熬捣筛

凡二物，地黄捣绞取汁，漆治下筛，内地黄汁中，微火煎，令可丸，药成酒服如梧子十五丸当以食后服之（《葛氏方》同之。《集验立》服三丸）。

《玄感传尸方》治血癥如四五月身大方：

生姜二斤　桂心十两

好酒二升，浸前件二味，五日以后取服，一服一盏，温服之良。

治妇人遗尿方第二十六

《病源论》云：妇人遗尿候，肾虚冷，冷气入胞，胞气冷，不能制小便，遗尿也。

矾石三两，烧令沸，汁尽　牡蛎肉三两

下筛为散，酒服方寸匕，日三（《集验方》各二两）。

治妇人尿血方第二十七

《病源论》云：血性得寒则凝涩，得热则流散，若劳伤经络，其血虚，热渗入于胞，故尿血。

《极要方》妇人无故尿血方：龙骨五两为散，空腹服方寸匕，日三。

《千金方》治妇人无故尿血方：取其夫爪甲，烧作末，酒服之。

又方：取船故竹茹曝干，捣末为散，酒服方寸匕，日三。

《葛氏方》治妇人溺血方：车前草一斤，水一斗，煮取四升，分四服。

又方：葵根、茎、子无任，取一升，水四升，煮取一升，内书中白鱼虫十枚，研服一合。

治妇人瘦弱方第二十八

《玄感传尸方》主妇人年老体渐瘦弱，头面风肿骨节烦疼冷，口干，状如骨蒸者是，牛膝酒方：

牛膝一斤，生地黄切，三升　牛蒡根切，曝干一斤　生姜合皮切，一升

凡四味切，于绢袋盛之，以清酒一大升，浸七日，温服一盏，日三。

治妇人欲男方第二十九

《太清经》云：皇帝问，素女对曰：女人年二十八九，若二十三四，阴气盛，欲得男子不能自禁，食饮无味，百脉动，体候精脉实，汁出污衣裳。女人阴中有虫，如马尾，长三分，赤头者闷，黑头者沫。治之方：用面作玉茎长短大小，随意以酱清及二瓣绵裹之，内阴虫，虫即着来出，出复内，如得丈夫。其虫多者三十，少者二十。

治妇人鬼交方第三十

《病源论》云：妇人梦与鬼交通者，亦由腑脏气弱，神守虚衰，致鬼灵因梦而交通也。

《玉房秘诀》云：采女曰：何以有鬼交之病？彭祖曰：由于阴阳不交，情欲深重，即鬼魅假像与之交通。与之交通之道，其有胜于人，久则迷惑，讳而隐之，不肯告人，自以为佳，故至独死而莫之知也。治之法：但令女与男交而勿泻精，昼夜勿息，困者不过七日必愈。若身体疲劳，不能独御者，但深按勿动亦善。

又方：当以石硫黄数两烧，以熏妇人阴下身体，并服鹿角末方寸匕，即愈矣。当息鬼涕泣而去。

一方云：服鹿角方寸匕，日三。以差为度。

《小品方》别离散，治男女风邪，男梦见女，女梦见男，悲愁忧恚，怒喜无常，或半年或数月，日复发者方：

杨上寄生三两　术三两　桂肉一两　一方三两　茵芋一两　天雄一两　炮蓟根一两　菖蒲一两　细辛一两　附子一两　炮干姜一两

凡十物，合捣下筛，酒服半方寸匕，日三。合药勿令妇人、鸡、犬见之。又无令见病者、病者家人见合药。知药者，令邪气不去，禁之为验。

《千金方》治妇人忽与鬼交通方：

松脂二两　雄黄一两

二味先烊松脂，乃内雄黄天，以虎爪绞令相得，药成取如鸡子中黄，夜卧以著熏笼中烧，令病人自升其上，以被自复，唯出头，勿令过热，及令气得泄也。

《玄感传尸方》主妇人患骨蒸者，多梦与鬼夫交接为之方：

雄黄一两，破　虎爪一枚，末　沉香二两，末　青木香一两，末　松脂二两，破

凡五味，合和以蜜丸，丸如弹丸，内火笼中以熏阴，夜别一度，大良。

治妇人令断生产方第三十一

《小品方》云：妇人欲断生方：故布方圆一尺，烧作屑，以酒饮之，终身不生产。

《千金方》云：断产方：灸右踝上一寸三壮，即断。

又方：蚕子故布方尺，烧末，酒服之。

卷二十八

至理第一

《玉房秘诀》云：冲和子曰：夫一阴一阳谓之道，媾精化生之为用，其理远乎？故帝轩之问素女、彭铿之酬殷王，良有旨哉！

黄帝问素女曰：吾气衰而不和，心内不乐，身常恐危，将如之何？素女曰：凡人之所以衰微者，皆伤于阴阳交接之道尔。夫女之胜男，犹水之灭火，知行之，如釜鼎能和五味以成羹臛。能知阴阳之道，悉成五乐；不知之者，身命将夭，何得欢乐？可不慎哉！

素女云：有采女者，妙得道术。王使采女问彭祖延年益寿之法。彭祖曰：爱精养神，服食众药，可得长生。然不知交接之道，虽服药无益也。男女相成，犹天地相生也。天地得交会之道，故无终竟之限；人失交接之道，故有夭折之渐。能避渐伤之事而得阴阳之术，则不死之道也。采女再拜曰：愿闻要教。彭祖曰：道甚易知，人不能信而行之耳。今君王御万机治天下，必不能备为众道也。幸多后宫，宜知交接之法。法之要者，在于多御少女而莫数泄精，使人身轻，百病消除也。

汉驸马都尉巫子都年百三十八。孝武巡狩，见子都于渭水之上，头上有异

气，匆匆高丈余许。帝怪而问之。东方朔相对曰：此君有气通理天中，施行阴阳之术。上屏左右问子都，子都曰：阴阳之事，公中之秘，臣子所不宜言。又能行之者少，是以不敢告。臣受之陵阳子，时年六十五矣，行此术来七十二年。诸求生者，当求所生。贪女之容色，极力强施，百脉皆伤，百病并发也。

《玉房指要》云：彭祖曰：黄帝御千二百女而登仙，俗人以一女而伐命，知与不知，岂不远邪？知其道者，御女苦不多耳，不必皆须有容色艳丽也，但欲得年少未生乳而多肌肉者耳。但能得七八人，便大有益也。

素女曰：御敌家当视敌如瓦石，自视如金石。若其精动，当疾去其乡。御女当如朽索御奔马，如临深坑下有刃，恐堕其中。若能爱精，命亦不穷也。

黄帝问素女曰：今欲长不交接，为之奈何？素女曰：不可。天地有开阖，阴阳有施化，人法阴阳随四时。今欲不交接，神气不宣布，阴阳闭隔，何以自补？练气数行，去故纳新以自助也。玉茎不动则辟死，其舍所以常行以当导引也。能动而不施者，所谓还精。还精补益，生道乃著。

《素女经》云：黄帝曰：夫阴阳交接节度，为之奈何？素女曰：交接之道，故有形状。男致不衰，女除百病，心意娱乐，气力强；然不知行者，渐以衰损，欲知其道，在于定气、安心、和志。三气皆至，神明统归，不寒不热，不饥不饱，亭身定体，性必舒迟浅内徐动，出入欲希，女快意，男盛不衰，以此为节。

《玄女经》云：黄帝问玄女曰：吾受素女阴阳之术，自有法矣。愿复命之，以悉其道。玄女曰：天地之间，动须阴阳，阳得阴而化，阴得阳而通，一阴一阳，相须而行。故男感坚强，女动辟张，二气交流，精液相通。男有八节，女有九宫，用之失度，男发痈疽，女害月经，百病生长，寿命消亡。能知其道，乐而且强，寿即增延，色如华英。

《抱朴子》云：凡服药千种，三牲之养，而不知房中之术，亦无所益也。是以古人恐人之轻恣情性，故美为之说，亦不可尽信也。玄素喻于水火，水火杀人又生人，在于能用与不能耳。大都得其要法，御女多多益善，若不晓其道，用一两者，适足以速死耳。

又云：人复不可都阴阳不交，则生痈疽之疾。故幽闲怨旷多病而不寿，任情恣意复伐年命，唯有得节宣和之，可以不损。

《洞玄子》曰：夫天生万物，唯人最贵。人之所上，莫过房欲。法天象地，规

阴矩阳。悟其理者，则养性延龄；慢其真者，则伤神夭寿。至于玄女之法，传这万古，都具陈其梗概，仍未尽其机微。余每览其条，思补其阙，综习旧仪，纂此新经。虽不穷其纯粹，抑得其糟粕。其坐卧舒卷之形，偃伏开张之势，侧背前却之法，出入深浅之规，并会二仪之理，俱合五行之数。其导者，则得保寿命；其违者，则陷于危亡。既有利于凡人，岂无传于万叶？

《千金方》云：男不可无女，女不可无男。若孤独而思交接，损人寿、生百病。又，鬼魅因之共交，精损一当百。

又云：人年四十以下，多有放恣；四十以上，即顿觉气力一时衰退。衰退既至，从病蜂起，久而不治，遂至不救。故年至四十，须识房中之术者，其道极近，而人莫能行。其法一夜御十女，不泄而已，此房中之术毕矣。兼之药饵四时勿绝，则气力百倍而智慧日新，然此方之术也。

养阳第二

《玉房秘诀》云：冲和子云：养阳之家，不可令女人窃窥此术，非但阳无益，乃至损病。所谓利器假人，则攘袂莫拟也。

又云：彭祖曰：夫男子欲得大益者，得不知道之女为善。又当御童女，颜色亦当如童女。女但苦不少年耳。若得十四五以上，十八九以下，还甚益佳也。然高不可过三十，虽未三十而已产者，为之不能益也。吾先师相传此道者，得三千岁，兼药者可得仙。

又云：欲行阴阳取气养生之道，不可以一女为之，得三若九若十一，多多益善。采取其精液，上鸿泉还精，肌肤光泽，身轻目明，气力强盛，能服众敌，老人如二十时。若少年，势力百倍。

又云：御女一动辄易女，易女可长生。若故还御一女者，女阴气转微，为益亦少也。

又云：青牛道士曰：数数易女则益多，一夕易十人以上尤佳。常御一女，女精气转弱，不能大益人，亦使女瘦瘠也。

《玉房指要》云：彭祖曰：交接之道，无复他奇，但当从容安徐，以和为贵。玩其丹田，求其口实，深按小摇，以致其气。女子感阳，亦有征候：其耳热，如饮

醇酒；其乳腂起，握之满手；颈项数动，两脚振扰，淫衍窈窕乍男身。如此之时，小缩而浅之，则阳得气，于阴有损。又，五藏之液，要在于舌，赤松子所谓玉浆可以绝谷。当交接时，多含舌液及唾，使人胃中豁然，如服汤药，消渴立愈，逆气便下，皮肤光泽，姿如处女。道不远求，但俗人不能识耳。采女曰：不逆人情而可益寿，不亦乐哉！

养阳第三

《玉房秘诀》云：冲和子曰：非徒阳可养也，阴亦宜然。西王母是养阴得道之者也，一与男交，而男立损病；女颜色光泽，不着脂粉，常食乳酪而弹五弦，所以和心系意，使无他欲。又云：王母无夫，好与童男交，是以不可为世教，何必王母然哉？

又云：与男交，当安心定意，有如男子之未成。须气至乃小收，情志与之相应皆勿振摇踊跃，使阴精先竭也。阴精先竭，其处空虚，以受风寒之疾。或闻男子与他人交接，嫉妒烦闷，阴气鼓动，坐起悁恚，精液独出，憔悴暴老，皆此也，将宜抑慎之。

又云：若知养阴之道，使二气和合，则化为男子。若不为男子，转成津液，流入百脉，以阳养阴，百脉消除，颜色光泽，肌好，延年不老，常如少童。审得其道，常与男子交，可以绝谷九日而不知饥也。有病与鬼交者，尚可不食而消瘦，况与人交乎？

和志第四

《洞玄子》云：夫天左转而地右回，春夏谢而秋冬袭，男唱而女和，上为而下从，此物事之常理也。若男摇而女不应，女动而男不从，非直损于男子，亦乃害于女人。此由阴阳行佷，上下了戾矣。以此合会，彼此不利。故必须男左转而女右回；男下冲，女上接，以此合会，乃谓天平地成矣。凡深浅迟速，捌捩东西，理非一途，盖有万绪。若缓冲似鲫鱼之弄钩；若急蹙如群鸟之遇风。进退牵引，上下随迎，左右往还，出入疏密，此乃相持成务，临事制宜，不可胶柱宫商，

以取当时之用。

又云：凡初交会之时，男坐女左，女坐男右，乃男箕坐，抱女于怀中。于是勒纤腰，抚玉体，申嬿婉，叙绸缪，同心同意，乍抱乍勒，二形相搏，两口相嗎，男含女下唇，女含男上唇，一时相吮，茹其津液，或缓啮其舌，或微齚其唇，或激遣抱头，或逼命拈耳，抚上拍下，嗎东咂西。千娇既中，百虑意解。乃令女左手，把男玉茎，男以右手抚女玉门。于是男感阴气，则玉茎振动，其状也峭然上耸，若孤峰之临回汉；女感阳气，则丹田津流，其状也。涓然下逝，若幽泉之吐深谷。此乃阴阳感激使然，非人力之所致也。势至于此，乃可交接。或男不感振，女无淫津，皆缘病发于内，疾形于外矣。

《玉房秘诀》云：黄帝曰：夫阴阳之道，交接奈何？素女曰：交接之道，固有形状，男以致气，女以除病，心意娱乐，气力益壮，不知道者则侵以衰。欲知其道，在安心和志，精神充归，不寒不暑，不饱不饥，定身正意，性必舒迟，滑内徐动，出入欲稀。以是为节，慎无敢违，女既欢喜，男则不衰。

又云：黄帝曰：今欲强交接，玉茎不起，面惭意羞，汗如珠子，心情贪欲，强助以手，何以强之？愿闻其道。素女曰：帝之所问，众人所有。凡欲接女，固有经纪。必先和气，玉茎乃起。顺其五常，存感九部，女有五色，审所足扣，采其溢精，取液于口，精气还化，填满髓脑，避七损之禁，行八益之道，无逆五常，身乃可保。正气内充，何疾不去？府藏安宁，光泽润理，每接即起，气力百倍，敌人宾服，何惭之有？

《玉房指要》云：道人刘京言：凡御女之道，务欲先徐徐嬉戏，使神和意感，良久乃可交接。弱而内之，坚强急退。进退之间，欲令疏迟，亦勿高自投掷，颠倒五藏，伤绝络脉，致生百病也。但接而勿施，能一日一夕数十交而不失精者，诸病甚愈，年寿日益。

《玄女经》云：黄帝曰：交接之时，女或不悦，其质不动，其液不出，玉茎不强，小而不势，何以尔也？玄女曰：阴阳者，相感而应耳。故阳不得阴则不喜，阴不得阳则不起。男欲接而女不乐，女欲接而男不欲，二心不和，精气不感，加以卒上暴下，爱乐未施。男欲求女，女欲求男，情意合同，俱有悦心，故女质振感，男茎盛热，营扣俞鼠，精液流溢，玉茎施纵，乍缓乍急，玉户开翕，或虚或实，作而不劳，强敌自佚。吸精引气，灌溉朱室。今陈九事，其法备悉。伸缩俯仰，

前却屈折，帝审行之，慎莫违失。

临御第五

《洞玄子》云：凡初交接之时，先坐而后卧，女左男右。卧定后，令女正面仰卧，展足舒臂，男伏其上，跪于股内，即以玉茎竖拖于玉门之口，森森然若偃松之当邃谷洞前，更拖磣勒，鸣口嗍舌，或上观玉面，下视金沟，抚拍肚乳之间，摩挲璇台之侧，于是男情既惑，女意当迷，即以阳锋纵横攻击，或下冲玉理，或上筑金沟，击刺于辟雍之傍，憩息于璇台之右（以上外游，未内交也）。女当淫津湛于丹穴，即以阳锋投入子宫，快泄其精，津液同流，上灌于神田，下溉于幽谷，使往来拼击，进退揩磨，女必求死求生，乞性乞命。即以帛子干拭之。后乃以玉茎深投丹穴，至于阳台。岩岩然若巨石之拥深溪，乃行九浅一深之法。于是纵柱横挑，傍牵侧拔，乍缓乍急，或深或浅，经二十一息，候气出入，女得快意也。男即疾拟急刺，磣勒高抬。候女动摇，取其缓急，即以阳锋攻其谷实，投入于子宫，左右研磨，自不烦细细抽拔，女当津液流溢，男即须退，不可死还，必须生返。如死出大损于男，特宜慎之。

《素女经》云：黄帝曰：阴阳贵有法乎？素女曰：临御女时，先令妇女放手安身，屈两脚，男入其间，衔其口，吮其舌，拊搏其玉茎，击其门户东西两傍，如是食顷，徐徐纳入。玉茎肥大者纳寸半，弱小者入一寸，勿摇动之，徐出更入，除百病。勿令四傍泄出。玉茎入玉门，自然生热且急，妇人身当自动摇，上与男相得，然后深之，男女百病消灭。浅刺琴弦入三寸半，当闭口刺之，一二三四五六七八九，因深之至昆石傍往来，口当妇人口而吸气，行九九之道，讫乃如此。

五常第六

《玉房秘诀》云：黄帝曰：何谓五常？素女曰：玉茎实有五常之道，深居隐处，执节自守，内怀至德，施行无已。夫玉茎意欲施与者，仁也；中有空者，义也；端有节者，礼也；意欲即起，不欲即止者，信也；临事低仰者，智也。是故真人因五常而节之。仁虽欲施予，精若不固，义守其空者，明当禁，使无得多实，

既禁之道矣。又当施与,故礼为之节矣。执诚持之,信既著矣。即当知交接之道,故能从五常,身乃寿也。

五征第七

《玉房秘诀》云:黄帝曰:何以知女之快也?素女曰:有五征、五欲,又有十动,以观其变而知其故。夫五征之候,一曰面赤,则徐徐合之;二曰乳坚鼻汗,则徐徐内之;三曰溢干咽唾,则徐徐摇之;四曰阴滑,则徐徐深之;五曰尻传液,则徐徐引之。

五欲第八

素女曰:五欲者以知其应。一曰意欲得之,则屏息屏气;二曰阴欲得之,则鼻口两张;三曰精欲烦者,则振掉而抱男;四曰心欲满者,则汗流湿衣裳;五曰其快欲之甚者,则身直目眠。

十动第九

素女曰:十动之效,一曰两手抱人者,欲体相薄阴相当也;二曰伸云其两髀者,切磨其上方也;三曰张腹者,欲其浅也;四曰尻动者,快善也;五曰举两脚拘人者,欲其深也;六曰交其两股者,内痒淫淫也;七曰侧摇者,欲深切左右也;八曰举身迫人,淫乐甚也;九曰身布纵者,肢体快也;十曰阴液滑者,精已泄也。见其效以知女之快也。

四至第十

《玄女经》云:黄帝曰:意贪交接,而茎不起,可以强用不?玄女曰:不可矣。夫欲交接之道,男经四至,乃可致女九气。黄帝曰:何谓四至?玄女曰:玉茎不怒,和气不至;怒而不大,肌气不至;大而不坚,骨气不至;坚而不热,神气不至。

故怒者，精之明；大者，精之关；坚者精之户；热者精之门。四气至而节之以道，开机不妄开，精不泄矣。

九气第十一

《玄女经》云：黄帝曰：善哉！女之九气，何以知之？玄女曰：伺其九气以知之。女人大息而咽唾者，肺气来至；鸣而吮人者，心气来至；抱而持人者，脾气来至；阴门滑泽者，肾气来至；慇懃咋人者，骨气来至；足拘人者，筋气来至；抚弄玉茎者，血气来至；持弄男乳者，肉气来至久与交接，弄其实以感其意，九气皆至。有不至者，则容伤，故不至可行其数以治之(今检诸本无一气)。

九法第十二

《玄女经》云：黄帝曰：所说九法，未闻其法，愿为陈之，以开其意，藏之石室，行其法式。玄女曰：九法：

第一曰龙翻。令女正偃卧向上，男伏其上，股隐于床，女举其阴以受玉茎，刺其谷实，又攻其上，疏缓动摇，八浅二深，死往生返，势壮且强，女则烦悦，其乐如倡，致自闭固，百病消亡。

第二曰虎步。令女俯俛，尻仰首伏，男跪其后，抱其腹，乃纳玉茎，刺其中极，务令深密，进退相薄，行五八之数，其度自得，女阴闭张，精液外溢，毕而休息，百病不发，男益盛。

第三曰猿搏。令女偃卧，男担其股，膝还过胸，尻背俱举，乃纲玉茎，刺其臭鼠，女烦动摇，精液如雨，男深按之，极壮且怒，女快乃止，百病自愈。

第四曰蝉附。令女伏卧，直伸其躯，男伏其后，深纳玉茎，小举其尻，以扣其赤珠，行六九之数，女烦精流，阴里动急，外为开舒，女快乃止，七伤自除。

第五曰龟腾。令女正卧，屈其两膝，男乃推之，其足至乳，深纳玉茎刺婴女，深浅以度，令中其实，女则感悦，躯自摇举，精液流溢，乃深极纳，女快乃止，行之勿失，精力百倍。

第六曰凤翔。令女正卧，自举其脚，男跪其股间，两手授席，深纳玉茎，刺

其昆石，坚热内牵，令女动作，行三八之数，尻急相搏，女阴开舒，自吐精液，女快乃止，百病(消)灭。

第七曰兔吮毫。男正反卧，直伸脚，女跨其上，膝在外边，女背头向足，据席俯头，乃纳玉茎，刺其琴弦，女快，精液流出如泉，欣喜和乐，动其神形，女快乃止，百病不生。

第八曰鱼接鳞。男正偃卧，女跨其上，两股向前，女徐纳之，微入便止，才授勿深，如儿含乳，使女独摇，务令持久，女快男退，治诸结聚。

第九曰鹤交颈。男正箕坐，女跨其股，手抱男颈，纳玉茎，刺麦齿，务中其实，男抱女尻，助其摇举，女自感快，精液流溢，女快乃止，七伤自愈。

三十法第十三

《洞玄子》云：考核交接之势，更不出于三十法。其间有屈伸俯仰，出入浅深，大大是同，小小有异，可谓括囊都尽，采摭无遗。余遂象其势而录其名，假其形而建其号，知音君子，穷其志之妙矣。

一、叙绸缪。

二、申缱绻　不离散也。

三、曝鳃鱼。

四、骐麟角　以上四势之外，游戏势皆是一等也。

五、蚕缠绵　女仰卧，两手向上抱男颈，以两脚交于男背上，男以两手抱女项，跪女股间，即纳玉茎。

六、龙宛转　女仰卧，屈两脚，男跪女股内，以左手推女两脚向前，令过于乳，右手把玉茎纳玉门中。

七、鱼比目　男女俱卧，女以一脚置男上，面相向，嗎口嗍舌，男展两脚，以手担女上脚，进玉茎。

八、燕同心　令女仰卧，展其两足，男骑女，伏肚上，以两手抱女颈。女两手抱男腰，以玉茎纳于丹穴中。

九、翡翠交　令女仰卧拳足，男胡跪，开着脚，坐女股中，以两手抱女腰，进玉茎于琴弦中。

十、鸳鸯合　令女侧卧，拳两脚安男股上，男于女背后骑女下脚之上，竖一膝置女上股，纳玉茎。

十一、翻空蝶　男仰卧，展两足，女坐男上正面，两脚据床，乃以手助为力，进阳锋于玉门之中。

十二、背飞凫　男仰卧，展两足，女背面坐于男上，女足据床，低头抱男玉茎，纳于丹穴中。

十三、偃盖松　令女交脚向上，男以两手抱女腰，女两手抱男项，纳玉茎于玉门中。

十四、临坛竹　男女俱相向立，嗚口相抱，以阳锋深投于丹穴，没至阳台中。

十五、鸾双舞　男女一仰一覆，仰者举脚，覆者骑上，两阴相向，男箕坐，着玉物攻击上下。

十六、凤将雏　妇人肥大，用一小男共交接，大俊也。

十七、海鸥翔　男临床边，擎女脚以令举，男以玉茎入于子宫之中。

十八、野马跃　令女仰卧，男擎女两脚，登左右肩上，深纳玉茎于玉门之中。

十九、骥骋足　令女仰卧，男蹲，左手捧女项，右手擎女脚，即以玉茎纳入于子宫中。

廿、马摇蹄　令女仰卧，男擎女一脚置于肩上，一脚自攀之，深纳玉茎，入于丹穴中，大兴哉。

廿一、白虎腾　令人伏面跪膝，男跪女后，两手抱女腰，纳玉茎于子宫中。

廿二、玄蝉附　令女伏卧而展足，男居股内，屈其足，两手抱女项，从后纳玉茎入玉门中。

廿三、山羊对树　男箕坐，令女背面坐男上，女自低头视纳玉茎，男急抱女腰磣勒也。

廿四、鹍鸡临场　男胡蹲床上坐，令一小女当抱玉茎，纳女玉门。一女于后牵女裙衿，令其足快，大兴哉。

廿五、丹穴凤游　令女仰卧，以两手自举其脚、男跪女后，以两手据床，以纳玉茎于丹穴，甚俊。

廿六、玄溟鹏翥　令女仰卧，男取女两脚置左右膊上，以手向下抱女腰，以纳玉茎。

廿七、吟猿抱树　男箕坐，女骑男髀上，以两手抱男，男以一手扶女尻，纳玉茎，一手据床。

廿八、猫鼠同穴　男仰卧，以展足，女伏男上，深纳玉茎，又，男伏女背上，以将玉茎攻击于玉门中。

廿九、三春驴　女两手两脚俱据床，男立其后，以两手抱女腰，即纳玉茎于玉门中，甚大俊也。

卅、三秋狗　男女相背，以两手两脚俱据床，两尻相拄，男即低头，以一手推玉物纳玉门之中。

九状第十四

洞玄子云：凡玉茎，或左击右击，若猛将之破阵（其状一也）；或缘上蓦下，若野马之跳涧（其状二也）；或出或没，若（游）波之群鸥（其状三也）；或深筑浅挑，若喙臼之雀喙（其状四也）；或深冲浅刺，若大石之投海（其状五也）；或缓耸迟推，若冻蛇之入窟（其状六也）；或疾拟急刺，若惊鼠之透穴（其状七也）；或抬头拘足，若鸧鹰之揄狡兔（其状八也）；或抬上顿下，若大帆之遇狂风（其状九也）。

六势第十五

洞玄子云：凡交接，或下捺玉茎往来锯其玉理，其势若割蚌而取明珠（其势一也）；或下抬玉理，上冲金沟，其势若割石而寻美玉（其势二也）；或以阳锋冲筑璇台，其势若铁杵之投药臼（其势三也）；或以玉茎出入，攻击右左辟雍，其势若五锤之锻铁，（其势四也）；或以阳锋来往，磨耕神田、幽谷之间，其势若农夫之垦秋壤（其势五也）；或以玄圃、天庭两相磨搏，其势若两崩岩之相钦（其势六也）。

八益第十六

《玉房秘诀》云：素女曰：阴阳有七损八益。一益曰固精。令女侧卧张股，男侧卧其中，行二九数，数卒止。令男固精，又治女子漏血，日再行，十五日愈。

二益曰安气。令女正卧高枕，伸张两髀，男跪其股间刺之，行三九数，数毕止令人气和，又治女门寒，日三行，廿日愈。

三益曰利脏。令女人侧卧，屈其两股，男横卧却刺之，行四九数，数毕止。令人气和，又治女门寒，日四行，廿日愈。

四益曰强骨。令女人侧卧，屈左膝，伸其右髀，男伏刺之，行五九数，数毕止。令人关节调和，又治女闭血，日五行，十日愈。

五益曰调脉。令女侧卧，屈其右膝，伸其左髀，男据地刺之，行六九数，数毕止。令人脉通利。又治女门辟，日六行，廿日愈。

六益曰畜血。男正偃卧，令女戴尻跪其上，极纳之，令女行七九数，数毕止。令人力强。又治女子月经不利，日七行，十日愈。

七益曰益液。令女人正伏举后，男上往，行八九数，数毕止。令人骨填。

八益曰道体。令女正卧，屈其髀，足迫尻下，男以髀胁刺之，以行九九数，数毕止。令人骨实，又治女阴臭，日九行，九日愈。

七损第十七

《玉房秘诀》云：素女曰：一损谓绝气。绝气者，心意不欲而强用之，则汗泄气少，令心热目冥冥。治之法：令女正卧，男担其两股，深案之，令女自摇，女精出止，男勿得快。日九行，十日愈。

二损谓溢精。溢精者，心意贪爱，阴阳未和而用之，精中道溢。又，醉而交接，喘息气乱，则伤肺，令人咳逆上气，消渴，喜怒或悲惨惨，口干身热而难久立。治之法：令女人正卧，屈其两膝挟男，男浅刺，内玉茎寸半，令女子自摇，女精出止，男勿得快。日九行，十日愈。

三损谓夺脉。夺脉者，阴不坚而强用之，中道强泄，精气竭，及饱食讫交

接，伤脾，令人食不化，阴痿无精。治之法：令女人正卧，以脚钩男子尻，男侧据席内之，令女自摇，女精出止，男勿快。日九行，十日愈。

四损谓气泄。气泄者，劳倦汗出。未干而交接，令人腹热唇焦。治之法：令男子正伸卧，女跨其上向足，女据席浅内茎，令女自摇，精出止，男子勿快。日九行，十日愈。

五损谓机关厥伤。机关厥伤者，适新大小便，身体未定而强用之，则伤肝，及卒暴交会，迟疾不理，劳疲筋骨，令人目茫茫，痈疽并发，众脉槁绝，久生偏枯，阴痿不起。治之法；令男子正卧，女跨其股，踞前向徐徐案内之，勿令女人自摇，女精出止，男勿快。日九行，十日愈。

六损谓百闭。百闭者，淫佚于女，自用不节，数交失度，竭其精气，用力强泄，精尽不出，百病并生，消渴，目冥冥。治之法：令男正卧，女跨其上，前伏据席，令女内玉茎，自摇，精出止，男勿快，日九行，十日愈。

七损谓血竭。血竭者，力作疾行，劳困汗出，因以交合，俱已之时，偃卧推深，没本暴急，剧病因发，连施不止，血枯气竭，令人皮虚肤急，茎痛囊湿，精变为血。治之法：令女正卧，高抗其尻，伸张两股，男跪其间深刺，令女自摇，精出止，男勿快。日九行，之十日愈。

还精第十八

《玉房秘诀》云：采女问曰：交精以泻精为乐，今闭而不泻，将何以为乐乎？彭祖答曰：夫精出则身体怠倦，耳苦嘈嘈，目苦欲眠，喉咽干枯，骨节解堕，虽复暂快，终于不乐也。若乃动不泻，气力有余，身体能便，耳目聪明，虽自抑静，意爱更重，恒若不足，何以不乐耶？

又云：黄帝曰：愿闻动而不施，其效何如？素女曰：一动不泻，则气力强；二动不泻，耳目聪明；三动不泻，众病消亡；四动不泻，五神咸安；五动不泻，血脉充长；六动不泻，腰背坚强；七动不泻，尻股益力；八动不泻，身体生光；九动不泻，寿命未失；十动不泻，通于神明。

《玉房指要》云：能一日数十交，而不失精者，诸病皆愈，年寿日益。又，数数易女则益多，一夕易十人以上尤佳。

又云:《仙经》曰:还精补脑之道,交接精大动欲出者,急以左手中央两指却抑阴囊后大孔前,壮事抑之,长吐气,并啄齿数十过,勿闭气也。便施其精,精亦不得出,但从玉茎复还,上入脑中也。此法仙人吕相授,皆饮血为盟,不得妄传,身受其殃。

又云:若欲御女取益,而精大动者,疾仰头张目,左右上下视,缩下部,闭气,精自止。勿妄传人。能一月再施,一岁二十四施精,皆得寿一二百岁,有颜色,无病症。

《千金方》云:昔贞观初,有一野老,可七十余。诣余曰:近数十日来,阳道益盛,思与家姥昼寝,春事皆成。未知垂老有此,为益为恶耶?余答之曰:是大不祥也。子独不闻膏火乎?夫膏火之将竭也,必先暗而后明,明止即灭也。今足下年迫桑榆,久当闭,精,兹忽春情猛发,岂非反,常邪"窃为足下忧之。子其勉欤。后四旬发病而卒,此其不慎之效也。所以善摄生者。凡觉阳道盛,必谨而抑之,不可纵心竭意以自贱也,若一度制得不泄,则是一度大增油;若不能制得,纵情施泻,则是膏火将灭,更去其油,不可不深以自防也。

施泻第十九

《玉房秘诀》云:黄帝问素女曰:道要不欲失精,宜爱液者也。即欲求子,何可得泻?素女曰:人有强弱,年有老壮,各随其气力,不欲强快,强快即有所损。故男年十五,盛者可一日再施,瘦者可一日一施。年廿盛者,日再施,羸者可一日一施。年三十,盛者可一日一施,劣者二日一施。四十盛者,三日一施,虚者四日一施。五十,盛者可五日一施,虚者可十日一施。六十,盛者十日一施,虚者二十日一施。七十,盛者可三十日一施,虚者不泻。

又云:年二十,常二日一施;三十,三日一施;四十,四日一施;五十,五日一施;年过六十以去,勿复施泻。

《养生要集》云:道人刘京云:春天三日一施精,夏及秋当一月再施精,冬当闭精勿施。夫天道冬藏其阳,人能法之,故得长生。冬一施当春百。

《千金方》云:素女法:人年二十者,四日一泄;年三十者,八日一泄;年四十者,十六日一泄;年五十者,二十一日一泄;年六十者,即毕闭精,勿复更泄也。

若体力犹壮者，一月一泄。凡人气力，自相有强盛过人者，亦不可抑忍，久而不泄，致痈疽。若年过六十，而有数旬不得交接，意中平平者，可闭精勿泄也。

《洞玄子》云：凡欲泄精之时，必须候女快，与精一时同泄。男须浅拔，游于琴弦、麦齿之间，阳锋深浅如孩儿含乳。即闭目内想，舌拄下腭，跼脊引头，张鼻歙肩，闭口吸气，精便自上。节限多少，莫不由人。十分之中，只得泄二三矣。

治伤第二十

《玉房秘诀》云：冲和子曰：夫极精逞欲，必有损伤之病，斯乃交验之著明者也。既以斯病，亦以斯愈，解醒以酒，足为喻也。

又云：采女曰：男之盛衰，何以为候？彭祖曰：性盛得气，则玉茎当热，阳精浓而凝也。其衰有五：一曰精泄而出，则气伤也；二曰精清而少，此肉伤也；三曰精变而臭，此筋伤也；四曰精出不射，此骨伤也；五曰阳衰不起，此体伤也。凡此众伤，皆由不徐交接，而卒暴施泻之所致也。治之法：但御而不施，不过百日，气力必致百倍。

又云：交接开目相见形体，夜燃火视图书，即病目瞑清盲。治之法：夜闭目而交，愈。

交接取敌人着腹上者，从下举腰应之，则苦腰痛，少腹里急，两脚拘背曲。治之法：覆体正身徐戏，愈。

交接侧卧，旁向敌手，举敌尻，病胁痛。治之法：正卧徐戏，愈。

交接低头延颈，则病头重项强。治之法：以头置敌人额上，不低之，愈。

交接侵饱，谓夜半饭气未消而以戏，即病创，胸气满，胁下如拔，胸中若裂，不欲饮食，心下结塞，时呕吐青黄，胃气实，结脉，若衄吐血，若胁下坚痛，面生恶疮。治之法：过夜半向晨交，愈。

交接侵酒，谓醉而交接，戏，用力深极，即病黄疸，黑瘅，胁下痛，有气接接动于下，髀里若囊盛水，彻脐上，引肩膊，甚者胸背痛，咳，唾血，上气。治之法：勿复乘酒热向晨交接，戏，徐缓，体愈。

当溺不溺以交接。则病淋。少腹气急，小便难，茎中疼痛，常欲手撮持须

臾，乃欲出。治之法：先小便，还卧自定，半饮之顷，乃徐交接，愈。

当大便不大便而交接即病痔。大便难，至清，移日月，下脓血，孔旁生疮如蜂穴状，清上倾倚，便不时出，疼痛痈肿，卧不得息以道。治之法：用鸡鸣际，先起更衣，还卧自定，徐相戏弄，完体缓意，令滑泽而退，病愈，神良，并愈妇病。

交接过度，汗如珠子，屈伸转侧，风生被里，精虚气竭，风邪入体，则病缓弱为跛蹇，手不上头。治之法：爱养精神，服地黄煎。

又云：巫子都曰：令人目明之道：临动欲施时，仰头闭气，大呼，嗔目左右视，缩腹还精气，令入百脉中也。

令耳不聋之法：临欲施泻，大咽气，合齿闭气，令耳中萧萧声，复缩腹，合气，流布，至坚，至老不聋。

调五脏消食疗百病之道：临施张腹，以意内气，缩后精散而还归百脉也。九浅一深，至琴弦、麦齿之间，正气还，邪气散去。

令人腰背不痛之法：当壁伸腰，勿甚低仰，平腰背所，却行常令，流，欲补虚养体治病，欲泻勿泻，还流流中，流中通热。

又云：夫阴阳之道，精液为珍，即能爱之，性命可保。凡施泻之后，当取女气以自补。复建九者，内息九也；厌一者，以左手煞阴下，还精复液也；取气者，九浅一深也。以口当敌口，气呼以口吸，微引，引无咽之，致气以意下也。至腹，所以助阴为阴力，如此三反，复浅之，九浅一深，九九八十一，阳数满矣。玉茎坚出之，弱内之，此为弱入强出。阴阳之和，在于琴弦、麦齿之间，阳困昆石之下，阴困麦齿之间，浅则得气，远则气散。一至谷实伤肝，见风泪出，溺有余沥。至臭鼠伤肺，咳逆，腰背痛。至昆石伤脾，腹满腥臭，时时下利，两股疼，百病生于昆石，故伤。交接合时，不欲及远也。

黄帝曰：犯此禁，疗方奈何？子都曰：当以女复疗之也。其法：令女正卧偃卧，令两股相去九寸，男往从之，先饮玉浆，久久乃弄鸿泉，乃徐内玉茎，以手节之，则裁至琴弦、麦齿之间。敌人淫跃心烦，常自坚持，勿施泻之。度三十息，令坚强，乃徐内之，令至昆石，当极洪大，洪大则出之正息，劣弱复内之。常令弱入强出，不过十日，坚如铁，热如火，百战不殆也。

求子第二十一

《千金方》云:夫婚姻生育者,人伦之本,王化之基。圣人设教,备论厥旨,后生莫能精晓,临事之日,昏尔若愚。今具述求子之法,以贻后嗣,同志之士,或可览焉。

又云:夫欲求子者,先知夫妻本命,五行相生,及与德合,并本命不在于伏废死墓中生者,则求子必得。若其本命五行相克,及与形煞冲破,并在于伏废死墓中生者,则求子不可得。慎无措意,纵后得者,于后方欲示人。若其相生并遇福德者,仍须依法如方,避乎禁忌,则所延儿子尽善尽美,难以具陈矣。

又云:夫欲令儿子吉良者,交会之日,当避丙丁日,及弦望朔晦,大风大雨大雾,大寒大暑,雷电霹雳,天地昏冥,日月无光,虹霓地动,日月薄蚀。此时受胎,非只百位损于父母,生子或喑痖聋聩,顽愚癫狂,挛跛盲眇,多病短寿,不孝不仁。又,避火光星辰之下,神庙佛寺之中,井灶清厕之侧,家墓尸柩之傍,皆悉不可。

又云:夫交会如法,则有福德,大圣善人,降托胎中,仍令父母性行调顺,所作合应,家道日隆,祥瑞竞集。若不如法,则有薄福愚痴恶人来托胎中,令父母性行凶险,所作不成,家道日否,咎征屡至,难生成长,国灭身亡。夫祸福之征,有如影响,此乃必然之理,何不思之?

又云:以夜半后生气时泻精,有子皆男,必寿而贤明高爵也(今案:《太清经》云:从夜半至日中为生气,从日中至夜半为死气。)

又云:王相日贵,宿日尤吉(其日有本书)。

《产经》云:黄帝曰:人之始生,本在于胎合阴阳也。夫合阴阳之时,必避九殃。九殃者,日中之子,生则欧逆,一也;夜半之子,天地闭塞,不喑则聋盲,二也;日蚀之子,体戚毁伤,三也;雷电之子,天怒兴威,必易复狂,四也;月蚀之子,与母俱凶,五也;虹霓之子,若作不祥,六也;冬夏日至之子,生害父母,七也;弦望之子,必为乱兵风盲,八也;醉饱之子,必为病癫,疽痔有疮,九也。

又云:有五观子生不祥:月水未清,一观也;父母有疮,二观也;丧服未除有子,三观也;温病未愈有子,四观也;妊身而忧恐,重复惊惶,五观也。

《玉房秘诀》云：合阴阳有七忌。

第一之忌：晦朔弦望，以合阴阳，损气，以是生子，子必形残。宜深慎之。

第二之忌：雷风天地震动，以合阴阳，血脉涌，以是生子，子必痈肿。

第三之忌：新饮酒，饱食，谷气未行，以合阴阳，腹中彭亨，小便白浊，以是生子，子必颠狂。

第四之忌；新小便，精气竭，以合阴阳，经脉得涩，以是生子，必妖孽。

第五之忌；劳倦重担，志气未安，以合阴阳，筋腰苦痛，以是生子，必夭残。

第六忌：新沐浴，发肤未燥，以合阴阳，令人短气，以是生子，子必不全。

第七忌：兵坚盛怒，茎脉痛，当令不合，内伤有病。如此为七伤。

又云：人生喑聋者，是腊月暮之子。腊暮百鬼聚会，终夜不息，君子斋戒，小人私合阴阳，其子必喑聋。

人生伤死者，名曰火子。燃烛未灭，而合阴阳，有子必伤死市人中。

人生颠狂，是雷电之子。四月五月，大雨霹雳，君子斋戒，小人私合阴阳，有子必颠狂。

人生为虎狼所食者，重服之子。孝子戴麻，不食肉，君子羸顿，小人私合阴阳，有子必为虎狼所食。

人生溺死者，父母过藏胞于铜器中，覆以铜器，埋于阴垣下，入地七尺，名曰童子里。溺死水中。

又云：大风之子多病；雷电之子狂颠；大醉之子必痴狂；劳倦之子必夭伤；月经之子兵亡；黄昏之子多变；人定(之)子不喑则聋；日入之子口舌不祥；日中之子颠病；晡时之子自毁伤。

又云：素女曰：求子法自有常体，清心远虑，安定其衿袍，垂虚斋戒，以妇人月经后三日，夜半之后，鸡鸣之前，嬉戏令女盛动，乃往从之，适其道理，同其快乐，却身施泻，勿过远至麦齿，远则过子门，不入子户。若依道术，有子贤良而老寿也。

又云：彭祖曰：求子之法，当蓄养精气，勿数施舍，以妇人月事断绝，洁净三五日而交。有子则男，聪明才智，老寿高贵；生女清贤，配贵人。

又云：常向晨之际，以御阴阳，利身便躯，精光益张，生子富长命。

又云：素女曰：夫人合阴阳，当避禁忌。常乘生气，无不老寿，若夫妇俱老，

虽生化有子，皆不寿也。

又云：男女满百岁，生子亦不寿。八十男可御十五、十八女，则生子不犯禁忌，皆寿老，女子五十得少夫，亦有子。

又云：妇人怀子，未满三月以成子，取男子冠缨，烧之以取灰，以酒尽服之，生子富贵明达。秘之秘之。

又云：妇人无子，令妇人左手持小豆二七枚，右手扶男子阴头内女阴中，左手内豆着口中，女自男阴同入，闻男阴精下，女仍当咽豆，有效万全不失一也。

《洞玄子》云：凡欲求子，候女之月经断后则交接之。一日、三日为男；四日、五日为女。五日以后，徒损精力，终无益也，。交接泄精之时，候女快来，须与一时同泄，泄必须尽。先令女正面仰卧，端心一意，闭目内想受精气。故老子曰：夜半得子为上寿；夜半前得子为中寿；夜半后得子下寿。

又云：凡女子怀孕之后，须行善事，勿视恶色，勿听恶语，省淫欲，勿咒诅，勿骂詈，勿惊恐，勿劳倦，勿妄语，勿忧愁，勿食生冷、醋滑热食，勿乘车马，勿登高，勿临深，勿下坂，勿急行，勿服饵，勿针灸。皆须端心正念，常听经书。遂令男女如是，聪明智惠，忠真贞良，所谓教胎者也。

好女第二十二

《玉房秘诀》云：冲和子曰：婉嫕淑慎，妇人之性美矣。夫能深纤得宜，修短合度，非徒取悦心目，抑乃尤益寿延年。

又云：欲御女，须取少年，未生乳，多肌肉，丝发小眼，眼精白黑分明者；面体濡滑，言语音声和调而下者；其四支百节之骨，皆欲令没肉多而骨不大者。其阴及胁下不欲令有毛，有毛当令细滑也。

《太清经》云：黄帝曰：入相女人，云何谓其事？素女曰：入相女人，天性婉顺，气声濡行，丝发黑，弱肌细骨，不长不短，不大不少，凿孔欲高，阴上无毛，多精液者，年五五以上，三十以还，未生产者。交接之时，精液流漾，身体动摇，不能自定，汗流四逋，随人举止。男子者，虽不行法，得此人由不为损。

又云：细骨弱肌，肉淖履泽，清白薄肤，指节细没，耳目准高鲜白，不短不辽，厚胜，凿孔欲高而周密，体满其上无毛，身滑如绵，阴淖如膏。以此行道，终

夜不劳。便利丈夫，生子贵豪。

又云：凡相贵人尊女之法，欲得滑肉弱骨，专心和性，发泽如漆，面目悦美，阴上无毛，言语声细，孔穴向前，与之交会，终日不劳。务求此女，可以养性延年矣。

恶女第二十三

《玉房秘诀》云：若恶女之相，蓬头䵳面，槌项结喉，麦齿雄声，大口高鼻，目精浑浊，口及颔有高毛似鬓发者；骨节高大，黄发少肉，阴毛大而且强，又多逆生，与之交会，皆贼损人。

又云：女人肌肤粗不御，身体癯瘦不御，常从高就下不御，男声气高不御，股胫生毛不御，嫉妒不御，阴冷不御，不快善不御，食过饱不御，年过四十不御，心腹不调不御，逆毛不御，身体常冷不御，骨强坚不御，卷发结喉不御，腋偏臭不御，生淫水不御。

《太清经》云：相女之法，当详察其阴及腋下毛，当令顺而濡泽，而反上逆，臂胫有毛粗不滑泽者，此皆伤男，虽一合而当一百也。

又云：女子阴男形，随月死生，阴雄之类，害男尤剧，赤发䵳面，癯瘦固病无气，如此之人，无益于男也。

禁忌第二十四

《玉房秘决》云：冲和子曰：《易》云：天垂象，见吉凶，圣人象之。《礼》云：雷将发声，生子不成，必有凶灾。斯圣人作诫，不可不深慎者也。若夫天变见于上，地灾作于下，人居其间，安得不畏而敬之？阴阳之合，尤是敬畏之大忌者也。

又云：彭祖云：消息之情，不可不去。又当避大寒大热，大风大雨，日月蚀，地动，雷电，此天忌也；醉饱喜怒，忧悲恐惧，此人忌也；山川神祇、社稷、井灶之处，此地忌也。既避三忌，犯此忌者，既致疾病，子必短寿。

又云：凡服药虚劣，乃诸病未平，复合阴阳，并损人。

又云：月煞不可合阴阳，凶。

又云：建破执定日及血忌日，不可合阴阳，损人。

又云：彭祖云：奸淫所以使人不寿者，未必鬼神所为也。或以粉内阴中，或以象牙为男茎而用之，皆贼年命，早老速死。

《虾蟆图经》云：黄帝问于岐伯曰：男女所俱得病者，何也？岐伯对曰：以其不推月之盛毁，日之暗明，不知其禁而合阴阳，是故男女俱得病也。月生四日，不可合阴阳，发痈疽；月生六日，不可合阴阳，发痈疽。月生九日，不可合阴阳；月生十五日，不可合阴阳，女子中风病，大禁。月毁三十日，不可合阴阳，禁。

《华佗针灸经》云：冬至、夏至、岁旦，此三日前三后二，皆不灸刺及房室，煞人，大禁。

《养生要集》云：房中禁忌：日月晦朔，上下弦望，六丁六丙日，破日，月二十八，日月蚀，大风甚雨，地动，雷电霹雳，大寒大暑，春秋冬夏节变之日，送迎五日之中，不行阴阳。本命行年禁之。重者，夏至后丙子丁巳(今案：《玉房秘诀》云：作丙午丁未，黄帝问《素女经》作丙子丁丑)。

冬至后庚申辛酉，及新沐头，新远行疲倦，大喜怒，皆不可合阴阳。至丈夫衰忌之年，不可妄施精。

又云：安平崔寔子真《四民月令》曰：五月仲夏，是月也，至之日，阴阳争，血气散，先后日至各五日，寝别内外(《月令》曰：是止声色)；十一月仲冬，是月也，至之日也，阴阳争，血气散，先后日至各五日，寝别内外。

又云：交接尤禁醉饱，大忌也，损人百倍。醉而交接，或致恶创，或致上气。欲小便而忍之以交接，使人得淋，或小便难，茎中涩，小腹强。大喜怒之后，不可以交接，发痈疽。

又云：卜先生云：妇人月事未尽而与交接，既病女人，生子或面上有赤色凝如手者，或令在身体。又男子得白驳病。

又云：已醉勿房，已房勿醉；已饱勿房，已房勿饱；已劳勿房，已房勿劳；已饥勿房，已房勿饥。

《洞玄子》云：男年倍女，损女；女年倍男，损男。

又云：素女论曰：五月十六日，天地牝牡日，不可行房。犯之，不出三年必死。何以知之？但取新布一尺，此夕悬东垣上，至明日视之，必有血，切忌之。

又云：交接所向时日吉，利益无损，顺时效此大吉。春首向东，夏首向南，秋首向西，冬首向北。阳日益（单日是）阴日损（双日是）；阳时益（子时已后，午前是），阴时损（午时已后，子前是）。春甲乙，夏丙丁，秋庚辛，冬壬癸。

《千金方》云：四月、十月，不得人房（阴阳纯用事之月）。

又云：日初入后勿入房。

又云：新劳须沐浴，然后合御；不沐浴，不可御也。

又云：凡热病新差，及大病之未满百日，气力未平复，而以房室者，略无不死；热病房室，名为阴阳[易]之病，皆难治，多死。近者有士大夫，小得伤寒，差以十余日，能乘马行来，自谓平复，以房室，即以小腹急痛，手足拘拳而死。治之方：取女裈衣附毛处烧，服方寸匕，日三。女人病，可取男裈，如此法（今案：《葛氏方》云：得童女裈益良）。

又方：取所与交妇人衣，覆男子上一食久。

断鬼交第二十五

《玉房秘诀》云：采女云：何以有鬼交之病？彭祖曰：由于阴阳不交，情欲深重，即鬼魅假像与人交通。与之交通之道，其有胜自于人交，则迷惑讳而隐之，不肯告，以为佳，故至独死而莫之知也。若得此病，治之法：但令女与男交，而男勿泻精，昼夜勿息，困者不过七日必愈。若身体疲劳，不能独御者，但深按勿动，亦善也。不治之，杀人不过数年也。欲验其事实，以春秋之际，入于深山大泽间，无所云为，但远望极思，唯念交会阴阳，三日三夜后，则身体翕然寒热，心烦目眩，男见女子，女见男子，但行交接之事，美胜于人，然必病人而难治。怨旷之气，为邪所凌，后世必当有此者。若处女贵人，若不当与男交，以治之者，当以石硫黄数两，烧以熏妇人阴下身体，并服鹿角末方寸匕，即愈矣。当见鬼涕泣而去。一方服鹿角方寸匕，日三，以差为度（今检治鬼交之法，多在于诸方，具载妇人之篇）。

用药石第二十六

《千金方》云：采女曰；交接之事既闻之矣。敢问食药物，何者亦得而效？彭祖曰：使人丁强不老，房室不劳损气力，颜色不衰者，莫过麋角也。其法取麋角，刮之为末十两，辄用八角、生附子一枚合之，服方寸匕，日三，大良。亦可熬麋角，令微黄单服之，亦令人不老。然迟缓不及内附子者，服之二十日大觉。亦可内陇西头茯苓，分等捣筛，服方寸匕，日三，令人长生，房内不衰（今案：《玉房秘诀》同之）。

又云：治痿而不起，起而不大，大而不长，长而不热，热而不坚，坚而不久，久而无精，精薄而冷方：

苁蓉　钟乳　蛇床　远志　续断　署预　鹿茸

右七味，各三两，酒服方寸匕，日二。欲多房，倍蛇床；欲坚，倍远志；欲大，倍鹿茸；欲多情，倍钟乳（今案：《延龄图》云：等分二十九，日三服）。

《玉房秘诀》云：治男子阳痿不起，起而不强，就事如无情，此阳气少肾源微也。方用：

苁蓉　五味各二分　蛇床子　菟丝子　枳实各四分

右五物，捣筛，酒服方寸匕，日三。蜀郡府君年七十以上，复有子。又方：雄蛾未连者，干之，三分　细辛　蛇床子三分，捣筛雀卵和如梧子，临交接服一枚，若强不止，以水洗之。

《玉房指要》云：治男子欲令健作房室一夜十余不息方：

蛇床　远志　续断　苁蓉

右四物，分等为散，日三，服方寸匕。曹公服之，一夜行七十女。

《洞玄子》云：秃鸡散，治男子五劳七伤，阴痿不起，为事不能。蜀郡太守吕敬大，年七十，服药得生三男。长服之，夫人患多，玉门中疼，不能坐卧，即药弃庭中，雄鸡食之，即起上雌鸡其背，连日不下，啄其头冠，冠秃，世呼为秃鸡散，亦名秃鸡丸。方：

肉苁蓉三分　五味子三分　菟丝子三分　远志三分　蛇床子四分

凡五物，捣筛为散，每日空腹酒下方寸匕，日再三。无敌不可服。六十日

可御四十妇。又以白蜜和丸如梧子,服五丸,日再,以知为度(今案:《千金方》有八味:蛇床子三分、菟丝子二分、苁蓉三分、远志二分、五味二分、防风二分、巴戟二分、杜仲一分)。

又云:鹿角散,治男子五劳七伤,阴痿不起,卒就妇人,临事不成,中道痿,死精自引出,小便余沥,腰背疼冷。方:

鹿角　柏子仁　菟丝子　蛇床子　车前子　远志　五味子　苁蓉各四分

右捣筛为散,每食后服五分匕,日三。不知,更加方寸匕。

《范汪方》云:开心署预肾气丸,治丈夫五劳七伤,髓极不耐寒,眠即胪胀,心满雷鸣,不欲饮食,虽食,心不停淡不能消。春夏手烦热,秋冬两脚凌冷,虚,多忘,肾气不行,阴阳不发,绝如老人。服之健中,补髓填虚,养志开心,安脏,止泪明目,宽胃,益阴阳,除风去冷,无所不治。方:

肉苁蓉一两　山茱萸一两,或方无　干地黄六分　远志六分　蛇床子五分　五味子六分　防风六分　茯苓六分　牛膝六分　菟丝子六分　杜仲六分　署预六分

凡十二物,捣下筛,蜜丸如梧子,服二十丸,日二夜一。若烦心即停减之,只服十丸,服药五日,玉茎炽热;十夜,通体滑泽;十五夜,颜色泽,常手足热;二十夜,雄力欲盛;二十五夜,经脉充满;三十夜,热气朗彻,面色如花,手文如丝血,心开,记事不忘,去愁止忘,独寝不寒,止尿和阴。年四十以下,一剂即足;五十以上,两剂;满七十亦有子,无所禁忌,但忌大辛酢。

肉苁蓉丸,治男子五劳七伤,阴阳痿不起,积有十年,痒湿,小便淋沥,溺时赤时黄。服此药,养性益气力,令人健。合阴阳,阳痿不起,起而不坚,坚而不怒,怒而不洪,人便自死。此药补精益气力,令人好颜色,肥白方:

肉苁蓉　菟丝子　蛇床子　五味子　远志　续断　杜仲各四分

右七物捣筛蜜和为丸,丸如梧子。平旦服五丸,日再。长疏东向面,不知药异至七丸,服之三十日知,五十日阴阳大起。阴弱,加蛇床子;不怒,加远志;少精,加五味子。欲令洪大,加苁蓉;腰痛,加杜仲;欲长,加续断,所加者倍之。年八十老公,服之如三十时,数用有验。无妇人不可服,禁如常法。

远志丸,治男子七伤,阴阳不起方:

续断四两　署预二两　远志二两　蛇床子二两　肉苁蓉三两

凡五物，下筛，和雀卵，丸如豆，旦服五丸，日二。百日长一寸，二百日三寸。

《录验方》云：益多散，女子臣妾再拜上书皇帝陛下，臣妾顿首顿首，死罪死罪。愚闻上善不忘君，妾夫华浮年八十，房内衰，从所知得方，方用：

生地黄洗，薄切一升，以清酒渍令浃浃，乃干捣为屑，十分，　桂心一尺，准二分　甘草五分，炙　术二分　干漆五分

凡五物，捣末下筛，治合，后食，以酒服方寸匕，日三。华浮合此药，未及服之，殁。故浮有奴，字益多，年七十五，病腰屈发白，横行伛偻，妾怜之，以药与益多，服二十日，腰伸，白发更黑，颜色滑泽，状若三十时。妾有婢，字番息、谨善二人。益多以为妻，生男女四人。益多出饮酒，醉归，趣取谨善，谨善在妾傍卧，益多追得谨善，与交通，妾觉，偷闻多气力壮动，又微异于他男子。妾年五十，房内更开，而解怠不识人，不能自绝断女情，为生二人。益多与妾、番息等三人，合阴阳无极时，妾识耻与奴通，即杀益多，折胫视中有黄髓更充满，是以知此方有验。陛下御用，膏髓随而满，君宜良方，臣妾死罪，稽首再拜以闻。

《极要方》云：疗丈夫欲健，房室百倍胜常，多精益气，起阴阳得热而大方：

蛇床子二分　菟丝子二分　巴戟天皮二分　肉苁蓉二分　远志一分　去心　五味子一分　防风一分

已上为散，酒服半钱许，二十日益精气。

《葛氏方》：治男阴萎女阴痿无复人道方：

肉苁蓉　蛇床子　远志　续断　菟丝子各一两

捣末，酒服方寸匕，日三。

又云：若平常自强，就接便弱方：

蛇床子　菟丝子

末，酒服方寸匕，日三。

《耆婆方》云：治阴痿方：

枸杞　菖蒲　菟丝子各一分

合下筛，以方寸匕服，日三，坚强如铁杵。

又方：早旦空腹温酒内好苏饮之。

又方：单末蛇床子酒服之。

苏敬《本草注》云：阴痿，署预日干，捣筛为粉食之。

新罗法师流观《秘密要术方》云：大唐国沧州景城县法林寺法师惠忠传曰：《法藏验记》曰：如来为利众，储此方，众生不觉不愿，是以无周知。龙树马鸣难说：佛教之日，才悟此药，即传沙门，沙门吝不传，因无有世间。利王王西天竺国之时，东婆台人名阿苏，高尺有二寸，乘风飞来，献十二大愿三秀秘密要术方，王龚视储旨药师，如来教喻储也。王好时治术，乃得验，历数之，外更承广运，封十六大国，御百万妃，妃各为芳饧悦一适胜，莫两心奸。巍巍乎德，荡荡乎仁，千金莫传。新罗法师《秘密要术方》云：八月中旬，取露蜂房置平物迫一宿，宿后取内生绢袋，悬竿阴干，十旬限后为妙药。夫望覆合时，割取钱六枚许，纳清埴盆，煎过黑灰成白灰，即半分内温酒吞，半分内手以唾和涂屎，自本迄末涂了，俄干，干了覆合，任心服，累四旬渐皎肥，验，终十旬，调体了迄，终身无损有益，福德复万倍，气力七倍，所求皆得，无病长命。盛夏招冷，隆冬追温，防邪气，不遭殃，所谓增益之积屎，纵广各百八十铢，强如铁鎚，长大三寸，屎自成香缩之器，男女精静心敏，耳聪目明，口鼻气香。若求强者，内温酒常吞；求长者，涂末；求大者，涂周；服中禁忌大哀、大悦、大惊、大怨、大坂、汗奔洪流、危高、五辛、薰冷、生菜、醉酒（今案：既有强阴之方，豫可储委顿之术）。

《葛氏方》云：欲令阴痿弱方：取水银、鹿茸、巴豆，杂捣末和调，以真麋脂和傅茎及囊，帛包之，若脂强，以小麻油杂煎，此不异阉人（今案：单末水银涂之。）

又方：灸三阴交穴，使阳道衰弱（今案：此穴在内踝上三寸）。

苏敬《本草注》云：鹿脂不可近丈夫阴。

陶弘景《本草注》云：芰实被霜之后食之，令阴不强。

玉茎小第二十七

《玉房秘诀》云：治男子令阴长大方：

柏子仁五分　白敛四分　白术七分　桂心三分　附子一分

右五物，为散，食后服方寸匕，日再。十日二十日长大。

《玉房秘诀》云：欲令男子阴大方：

蜀椒　细辛　肉苁蓉

凡三味，分等，治下筛，以内狗胆中，悬所居屋上三十日，以磨阴，长一寸。

《洞玄子》云：长阴方：

肉苁蓉三分　海藻二分

右捣筛为末，以和正月白犬肝汁，涂阴上二度，平旦新汲水洗却，即长三寸，极验。

玉门大第二十八

《玉房指要》云：令女玉门小方：

硫黄四分　远志二分

为散，绢囊盛著玉门中，即急。

又方：硫黄二分　蒲华二分

为散，三指撮，著一升汤中洗玉门，二十日如未嫁之童。

《洞玄子》云：疗妇人阴宽冷令急小交接而快方：

石硫黄二分　青木香二分　山茱萸二分　蛇床子二分

上四味捣筛为末，临交接内玉门中少许，不得过多，恐撮孔合。

又方：取石硫黄，末，三指撮内一升汤中，以洗阴，急如十二三女。

《录验方》云：令妇人阴急小热方：

青木香二分　山茱萸四分

凡二物，为散，和唾如小豆，内玉门中，神验。

少女痛第二十九

《集验方》云：治童女始交接，阳道违理，及为他物所伤，血流不止方：

烧乱发并青布末为粉，粉之立愈。

又方：以麻油涂之。

又方：取釜底墨断葫磨以涂之。

《千金方》云：治小户嫁痛方：乌贼鱼骨二枚，烧为屑，酒服方寸匕，日三。

又方：牛膝五两，以酒三升，煮再沸，去滓分三服。

《玉房秘诀》云：治妇人初交伤痛，积日不歇方：

甘草二分　芍药二分　生姜三分　桂十分

水三升，煮三沸，一服。

长妇伤第三十

《玉房秘诀》云：女人伤于交阴阳过患阴肿疼痛方：

桑根白皮切，半升　干姜一两　桂心一两　枣二十枚

以酒一斗，煮三沸，服一升，勿令汗出当风，亦可用水煮。

《集验方》云：治女子伤于丈夫，四体沉重，虚吸头痛方：

生地黄八两　芍药五两　香豉一升　葱白切，一升　生姜四两　甘草二两，炙

各切，以水七升，煮取三升，分三服，不差重作。

《千金方》云：治合阴阳辄痛，不可忍方：

黄连六分　牛膝四分　甘草四分

上三味，水四升，煮取三升洗之，日四。

《刘涓子方》云：女人交接辄血出方：

桂心二分　伏龙肝三分

五宗二味，酒服方寸匕，日三。

《医心方》卷第二十八终。

素女经

〔清〕叶德辉 辑

《素女经》，古代房内秘书，早佚，作者不可考。今本为近人叶德辉辑自日人丹波康赖所撰《医心方》卷二十八，后收入《双梅景暗丛书》。

叶氏在《新刊素女经序》中写道："《隋书·经济志》子部医家类有《素女秘道经》一卷，注云：'并《玄女经》'，又有《素女方》一卷，新旧唐志均不著录。惟日本宽平中见在书目有《素女经》一卷，而无《玄女经》、《素女方》，疑其时合为一书不复分列也。"

这里所收已据叶氏癸卯观古堂刊本及《秘戏图考》所收校理。

素女经原文

黄帝问素女曰：吾气衰而不和，心内不乐，身常恐危，将如之何？素女曰：凡人之所以衰微者，皆伤于阴阳交接之道尔。夫女之胜男，犹水之胜火，知行之，如釜鼎能和五味，以成羹臛；能知阴阳之道，悉成五乐。不知之者，身命将夭，何得欢乐？可不慎哉！（《医心方》廿八，下同）

素女曰：有采女者，妙得道术。王使采女问彭祖延年益寿之法。彭祖曰：爱精养神，服食众药，可得长生。然不知交接之道，虽服药无益也。男女相成，犹天地相生也。天地得交会之道，故无终竟之限；人失交接之道，故有夭折之渐，能避渐伤之事而得阴阳之术，则不死之道也。采女再拜曰：愿闻要教。彭祖曰：道甚易知，人不能信而行之耳。今君王御万机治天下，必不能备为众道也。幸多后宫，宜知交接之法。法之要者，在于多御少女而莫数泻精，使人身轻，百病消除也。

素女曰：御敌家当视敌如瓦石，自视如金玉。若其精动，当疾去其乡。御女当如朽索御奔马，如临深坑，下有刃，恐堕其中。若能爱精，命亦不穷也。

黄帝问素女曰：今欲长不交接，为之奈何？素女曰：不可。天地有开阖，阴阳有施化，人法阴阳随四时。今欲不交接，神气不宣布，阴阳闭隔，何以自补？

练气数行，去故纳新，以自助也。玉茎不动，则辟死其舍，所以常行，以当导引也，能动而不施者，所谓还精。还精补益，生道乃著。

《素女经》云：黄帝曰：夫阴阳交接，节度，为之奈何？素女曰：交接之道，故有形状，男致不衰，女除百病，心意娱乐气力强然。不知行者，渐以衰损。欲知其道，在于定气、安心、和志。三气皆至，神明统归。不寒不热，不饥不饱，亭身定体，性必舒迟，浅内徐动，出人欲希，女快意。男盛不衰，以此为节。

《玄女经》云：黄帝问玄女曰：吾受素女阴阳之术，自有法矣。愿复命之，以悉其道。玄女曰：天地之间，动须阴阳。阳得阴而化，阴得阳而通。一阴一阳，相须而行。故男感坚强，女动辟张，二气交精，流液相通。男有八节，女有九宫，用之失度，男发痈疽，女害月经，百病生长，寿命消亡，能知其道，乐而且强，寿即增延，色如华英。

黄帝曰：夫阴阳之道交接奈何？素女曰：交接之道，固有形状，男以致气，女以除病，心意娱乐，气力益壮。不知道者，则侵以衰。欲知其道，在安心和志，精神统归，不寒不暑，不饱不饥，定身正意，性必舒迟，深内徐动，出入欲稀。以是为节，慎无敢违，女既欢喜，男则不衰。

黄帝曰：今欲强交接，玉茎不起，面惭意羞，汗如珠子，心情贪欲，强助以手。何以强之，愿闻其道。素女曰：帝之所问，众人所有。凡欲接女，固有经纪。必先和气，玉茎乃起。顺其五常，存感九部。女有五色，审所足扣。採其溢精，取液于口。精气还化，填满髓脑。避七损之禁，行八益之道，毋逆五常，身乃可保。正气内充，何疾不去！腑脏安宁，光泽润理。每接即起，气力百倍。敌人宾服，何惭之有！《玉房秘诀》

《玄女经》云：黄帝曰：交接之时，女或不悦，其质不动，其液不出；玉茎不强，小而不势，何以尔也？玄女曰：阴阳者，相感而应耳。故阳不得阴则不喜，阴不得阳则不起，男欲接而女不乐，女欲接而男不欲，二心不和，精气不感，加以卒上暴下，爱乐未施。男欲求女，女欲求男，情意合同，俱有悦心，故女质振感男茎盛，男势营扣俞鼠，清液流溢，玉茎施纵，乍缓乍急，玉户开翕，或实作而不劳，强敌自佚，吸精引气，灌溉朱室。今陈八事，其法备悉：伸缩俯仰，前却屈折。帝审行之，慎莫违失。（《玉房秘诀》）

《素女经》云：黄帝曰：阴阳贵有法乎？素女曰：临御女时，先令妇人放平，

安身，屈两脚。男入其间，衔其口，吮其舌，拊搏其玉茎，击其门户东西两旁。如是食顷，徐徐内入。玉茎肥大者内寸半，弱小者入一寸。勿摇动之，徐出更入，除百病。勿令四旁泄出。玉茎入玉门，自然生热，且急。妇人身当自动摇上，与男相得。然后深之，男女百病消灭。浅刺琴弦，入三寸半，当闭口刺之，一二三四五六七八九，因深之，至昆石旁往来，口当妇人口而吸气，行行九九之道讫，乃如此。(《玉房指要》)

黄帝曰：何谓五常？素女曰：玉茎实有五常之道，深居隐处，执节自守，内怀至德，施行无已。夫玉茎意欲施与者，仁也；中有空者，义也；端有节者，礼也；意欲即起，不欲即止者，信也；临事低仰者，智也。是故真人因五常而节之，仁虽欲施予，精苦不固；义守其空者，明当禁使，无得多实，既禁之道矣。又当施予，故礼为之节矣。执诚持之，信既著矣。即当知交接之道，故能从五常，身乃寿也。(《玉房秘诀》)

黄帝曰：何以知女之快也？素女曰：有五徵、五欲，又有十动，以观其变，而知其故。(《玉房秘诀》)

夫五徵之候，一曰面赤，则徐徐合之；二曰乳坚鼻汗，则徐徐内之；三曰嗌乾唾咽，则徐徐摇之；四曰阴滑，则徐徐深之；五曰尻传液，则徐徐引之。(《玉房秘诀》)

素女曰：五欲者以知其应，一曰意欲得之，则屏息屏气；二曰阴欲得之，则鼻口两张；三曰精欲烦者，则振掉而抱男；四曰心欲满者，则汗流湿衣裳；五曰其快欲之甚者，身直目眠。(《医心方》廿八，下同)

素女曰：十动之效，一曰两手抱人者，欲体相薄阴相当也；二曰伸其两肶者，切磨其上方也；三曰张腹者，欲其泄也；四曰尻动者，快善也；五曰举两脚拘人者，欲其深也；六曰交其两股者，内痒淫淫也；七曰侧摇者，欲深切左右也；八曰举身迫人，淫乐甚也；九曰身布纵者，肢体快也；十曰阴液滑者，精已洩也。见其效以知女之快也。

《玄女经》云：黄帝曰：意贪交接而茎不起，可以强用不？玄女曰：不可矣。夫欲交接之道，男候四至，乃可致女九气。

黄帝曰：何谓四至？玄女曰：至茎不怒，和气不至，怒而不大，肌气不至；大而不坚，骨气不至；坚而不热，神气不至。故怒者，精之明；大者，精之关；坚者，

精之户；热者，精之门。四气至而节之以道，开机不妄，开精不洩矣。

《玄女经》云：黄帝曰：善哉！女之九气，何以知之？玄女曰：伺其九气以知之。女人大息而咽唾者，肺气来至；鸣而吮人者，心气来至；抱而持人者，脾气来至；阴门滑泽者，肾气来至；慇懃咋人者，骨气来至；足拘人者，筋气来至；抚弄玉茎者，血气来至；持弄男乳者，肉气来至。久与交接弄其实以感其意，九气皆至。有不至者则容伤，故不至，可行其数以治之。（今检诸本无一气）

《玄女经》云：黄帝曰：所说九法，未闻其法，愿为陈之，以开其意，藏之石室，行其法式。

玄女曰：九法，第一曰龙翻。令女正偃卧向上，男伏其上，股隐于床，女攀其阴，以受玉茎。刺其谷实，又攻其上，疏缓动摇，八浅二深，死往生返，势壮且强。女则烦悦，其乐如倡，致自闭固，百病消亡。

第二曰虎步。令女俯俛，尻仰首伏。男跪其后，抱其腹，乃内玉茎，刺其中极，务令深密，进退相薄，行五八之数，其度自得。女阴闭张，精液外溢，毕而休息，百病不发，男益盛。

第三曰猿搏。令女偃卧，男担其股，膝还过胸，尻背俱举，乃内玉茎，刺其臭鼠，女还动摇，精液如雨，男深按之，极壮且怒，女快乃止，百病自愈。

第四曰蝉附。令女伏卧，直伸其躯，男伏其后，深内玉茎，小举其尻，以扣其赤珠，行六九之数，女烦精流，阴里动急，外为开舒，女快乃止，七伤自除。

第五曰龟腾。令女正卧，屈其两膝，男乃推之其足至乳，深内玉茎，刺婴女，深浅以度，令中其实，女则感悦，躯自摇举，精液流溢，乃深极内，女快乃止，行之勿失，精力百倍。

第六曰凤翔。令女正卧，自举其脚，男跪其股间，两手据席，深内玉茎，刺其昆石，坚热内牵，令女动作，行三八之数，尻急相薄，女阴开舒，自吐精液，女快乃止，百病消灭。

第七曰兔吮毫。男正反卧，直伸脚，女跨其上，膝在外边。女背头向足，据席俯头。乃内玉茎，刺其琴弦，女快精液流出如泉，欣喜和乐，动其神形，女快乃止，百病不生。

第八曰鱼接鳞。男正偃卧，女跨其上，两股向前，安徐内之，微入便止，才授勿深，如儿含乳，使女独摇，务令持久，女快男退，治诸结聚。

第九曰鹤交颈。男正箕坐，女跨其股，手抱男，内玉茎，刺麦齿，务中其实，男抱女尻，助其摇举，女自感快，精液流溢，女快乃止，七伤自愈。

素女曰：阴阳有七损八益。一益曰固精：令女侧卧张股，男侧卧其中，行二九数，数毕止。令男固精，又治女子漏血，日再行，十五日愈。(《玉房秘诀》)

二益曰安气：令女正卧，高枕，伸张两髀，男跪其股间刺之，行三九数，数毕止。令人气和，又治女门寒，日三行，二十日愈。

三益曰利脏：令女人侧卧，屈其两股。男横卧却刺之，行四九数，数毕止。令人气和，又治女门寒，日四行，二十日愈。

四益曰强骨：令女侧卧，屈左膝，伸其右髀。男伏刺之，行五九数，数毕止。令人关节调和，又治女闭血，日五行，十日愈。

五益曰调脉：令女侧卧，屈其右膝，伸其左髀。男据地刺之，行六九数，数毕止。令人脉通利，又治女门辟，日六行，二十日愈。

六益曰畜血。男正偃卧，令女戴尻跪其上，极内之，令女行七九数，数毕止。令人力强，又治女子月经不利，日七行，十日愈。

七益曰益液：令女人正伏举后，男上往，行八九数，数毕止。令人骨填。

八益曰道体：令女正卧，屈其髀，足迫尻下，男以髀胁刺之，以行九九数，数毕止。令人骨实，又治女阴臭，日九行，九日愈。

素女曰：一损谓绝气。绝气者，心意不欲而强用之，则汗泄气少，令心热目冥冥。治之法，令女正卧，男担其两股，深按之，令女自摇，女精出止，男勿得快，日行九，十日愈。(《玉房秘诀》)

二损谓溢精。溢精者，心意贪爱，阴阳未和而用之，精中道溢。又醉饱而交接，喘息气乱，则伤肺，令人欬，逆上气，消渴，喜怒或悲惨惨，口干身热而难久立。治之法，令女人正卧，屈其两膝夹男。男浅刺，内玉茎寸半，令女子自摇，女精出止，男勿得快，日九行，十日愈。

三损谓杂脉。杂脉者，阴不坚而强用之，中道强泄，精气竭；及饱食讫交接，伤脾，令人食不化，。阴萎无精。治之法，令女人正卧，以脚钩男子尻，男则据席内之，令女自摇，女精出止，男勿快，日九行，十日愈。

四损谓气泄。气泄者，劳倦汗出未干而交接，令人腹热唇焦。治之法，令男子正卧，女跨其上，向足，女据席浅内玉茎，令女自摇，精出止，男子勿快，日

九行，十日愈。

五损谓机关厥伤。机关厥伤者，适新大小便，身体未定而强用之，则伤肝；及卒暴交会，迟疾不理，不理劳疲筋骨，令人目茫茫，痈疽并发，众脉槁绝，久生偏枯，阴萎不起。治之法，令男子正卧，女跨其股。踞前向，徐徐按内之，勿令女自摇，女精出，男勿快，日九行，十日愈。

六损谓百闭，百闭者。淫佚于女，自用不节，数交失度，竭其精气，用力强泄，精尽不出，百病并生，消渴目冥冥，治之法，令男正卧，女跨其上，前伏据度，令女内玉茎相摇，精出止，男勿快，日九行，十日愈。

七损谓血竭。血竭者，力作疾行。劳因汗出，因以交合，俱已之时，偃卧推深，没本暴急，剧病因发，连施不止，血枯气竭，令人皮虚肤急，茎痛囊湿，精变为血。治之法，令女正卧，高抗其尻，申张两股，男跪其间深刺，令女自摇，精出止，男勿快，日九行之，十日愈。

采女问曰：交接以泄精为乐，今闭而不泄，将何以为乐乎？彭祖答曰：夫精出则身体怠倦，耳苦嘈嘈，目苦欲眠，喉咽干枯，骨节解堕，虽复暂快，终于不乐也。若乃动不泄，气力有余，身体能便，耳目聪明，虽自抑静，意爱更重，恒若不足，何以不乐也。(《玉房秘诀》)

黄帝曰：愿闻动而不施，其效何如？素女曰：一动不泄则气力强；再动不泄，耳目聪明；三动不泄，众病消亡；四动不泄，五神咸安；五动不泄，血脉充长；六动不泄，腰背坚强；七动不泄，尻股益力；八动不泄，身体生光；九动不泄，寿命未央；十动不泄，通于神明。(《玉房秘诀》)

黄帝问素女曰：道要不欲失精，宜爱液者也，即欲求子，何可得泄？素女曰：人有强弱，年有老壮，各随其气力，不欲强快，强快即有所损。故男年十五，盛者可一日再施，瘦者可一日一施。年廿，盛者日再施，羸者可一日一施。年卅，盛者可一日一施，劣者二日一施。四十，盛者三日一施，虚者四日一施。五十，盛者可五日一施，虚者可十日一施。六十，盛者十日一施，虚者廿日一施。七十，盛者可卅日一施，虚者不泄。(《玉房秘诀》)

素女法；人年廿者，四日一泄，年卅者八日一泄，年四十者，十六日一泄，年五十者，廿一日一泄，年六十者即毕闭精，勿复更泄也。若体力犹壮者，一月一泄。凡人气力，自相有强盛过人者，亦不可抑忍，久而不泄，致痈疽。若年过六

十而有数旬不得交接，意中平平者，可闭精勿泄也。(《千金方》)

采女曰：男之盛衰，何以为候？彭祖曰：阳盛得气，则玉茎当热，阳精浓而凝也。其衰有五：一曰精泄而出则气伤也；二曰精清而少，此肉伤也；三曰精变而臭臭，此筋伤也；四曰精出不射，此骨伤也；五曰阴衰不起，此体伤也。凡此众伤，皆由不徐交接，而卒暴施泄之所致也。治之法，但御而不施，不过百日，气力必致百倍。

黄帝曰：人之始生，本在于胎，合阴阳也，夫合阴阳之时，必避九殃。九殃者，日中之子，生则欧逆，一也；夜半之子，天地闭塞，不暗则聋盲，二也；日蚀之子，体戚毁伤，三也；雷电之子，天怒兴威，必易服狂，四也；月蚀之子，与母俱凶，五也；虹蜺之子，若作不祥，六也；冬夏日至之子，生害父母，七也；弦望之子，必为乱兵风盲，八也；醉饱之子，必为病癫，疽痔有疮，九也。(《产经》)

素女曰：求子法自有常体。清心远虑，安定其衿袍，垂虚齐戒，以妇人月经后三日，夜半之后，鸡鸣之前，嬉戏，令女盛动，乃往从之，适其道理，同其快乐，郤身施泄，勿过远，至麦齿，远则过子门，不人子户。若依道术，有子贤良而老寿也。

素女曰：夫人合阴阳，当避禁忌，常乘生气，无不老寿。若夫妇俱老，虽生化有子，皆不寿也。

黄帝曰：人相女人，云何谓其事？素女曰：人相女人，天性婉顺，气声濡行，丝发黑弱，肌细，骨不长不短，不大不小，凿孔居高，阴上无毛，多精液者。年五五以上，卅以还，未在产者。交接之时，精液流涎，身体动摇，不能自定，汗流四逋，随人举止。男子者，虽不行法，得此人由不为损。(《大清经》)

房中禁忌，日月晦朔、上下弦望、六丁六丙日、破日、月廿八、日月蚀、大风甚雨、地动、雷电霹雳、大寒大暑、春秋冬夏节变之日、送迎五日之中，不行阴阳。本命行年禁之重者：夏至后丙子丁丑，冬至后庚申辛酉，及新沐头、新远行、疲倦、大喜怒，皆不可合阴阳。至丈夫衰忌之年，不可妄施精。

素女论曰：五月十六日，天地牝牡日，不可行房。犯之，不出三年必死。何以知之？但取新布一尺，此夕悬东墙上，明日视之，必有血色。切忌之。(《洞玄子》)

采女云：何以有鬼交之病？彭祖曰：由于阴阳不交，情欲深重，即鬼魅假

像，与之交通。与之交通之道，其有胜于人。久处则迷惑，讳而隐之，不肯告人，自以为佳，故至独死而莫之知也。若得此病，治之法，但令女与男交，而男勿泄精，昼夜勿息，困者不过七日必愈。若身体疲劳，不能独御者，但深按勿动，亦善也。不治之，煞人不过数年也。欲验其事实，以春秋之际，入于深山大泽间，无所云为，但远望极思，唯含交会阴阳，三日三夜后，则身体翕然寒热，心烦目眩，男见女子，女见男子，但行交接之事。美胜于人，然必病人而难治，怨旷之气，为邪所凌。后世必当有此者，若处女贵人，苦不当交。与男交以治之者，当以石硫黄数两，烧以熏妇人阴下身体，并服鹿角末方寸匕，即愈矣。当见鬼涕泣而去。一方服鹿角方寸匕，日三，以差为度。

采女曰：交接之事，既闻之矣。敢问服食药物，何者亦得而有效？彭祖曰：使人丁强不老，房室不劳损气力，颜色不衰者，莫过麋角也。

其法：取麋角，刮之为末十两，辄用八角生附子一枚合之，服方寸匕，日三，大良。亦可熬麋角令微黄，单服之，亦令人不老。然迟缓，不及用附子者。服之廿日大觉。亦可用陇西头茯苓分等捣筛，服方寸匕，日三，令人长生，房内不衰。（《千金方》）

黄帝问，素女对曰：女人年廿八九，若廿三四，阴气盛，欲得男子，不能自禁，食饮无味，百脉动体，候精脉实，汁出污衣裳。女人阴中有虫，如马尾，长三分，赤头者闷，黑头者沫。

治之方：用面作玉茎，长短大小随意，以酱及二辨绵裹之，内阴中。虫即著来出，出复内，如得大夫，其虫多者卅，少者廿。（《医心方》廿四）

玉房秘诀

〔清〕叶德辉 辑

《玉房秘诀》,古代房内秘书,早佚,今本为近人叶德辉辑自日人丹波康赖所撰《医心方》卷二十八。后收入《双梅景暗丛书》。

叶氏在《新刊玉房秘诀序》中写道:"日本丹波康赖所撰《医心方》书中,到《玉房秘诀》、《玉房提要》,详言房中阴阳之术。所称黄帝、彭祖之说,亦不见于他书。尝考《隋书》注释子部医家类,载有《玉房秘诀》十卷,又重出八卷,均不提撰人。《唐书》注释志作《房秘录诀》八卷,冲和子撰。《新唐书·艺文志》作《冲和子玉房秘诀》十卷,张鼎撰。此书每称冲和子曰则为张鼎书无疑。但所谓指要者,仅寥寥数条。或即一书异名,或撮书中要指别为卷帙,俱未可知。"……丹波之所称述,不过存什一于千百之中。而其书若存若亡,不传于中土,不入于《道藏》……今幸同州之国,文教相通,秘本流传,还吾故土。"上述叶氏之说,已指明《玉房秘诀》、《玉房指要》同为辑佚之书。

这里是据叶氏癸卯观古堂刊本整理的。

玉房秘诀原文

冲和子曰:夫一阴一阳之谓道,构精化生之为用,其理远乎?故帝轩之问素女,彭铿之酬殷王,良有旨哉。(《医心方》廿八)

冲和子曰:养阳之家,不可令女人窃窥此术非但阳无益,乃至损病,所谓利器假人,则攘袂莫拟也。

彭祖曰:夫男子欲得大益者,得不知道之女为善,又当御童女,颜色亦当如童女。女苦不少年耳。若得十四五以上,十八九以下(叶按:文当作十四五以下,十八九以上),还甚益佳也。然高不过卅,虽未卅而已产者,为之不能益也。吾先师相傅此道者,得三千岁。兼乐者可得仙。(《医心方》廿八)

欲行阴阳取氣食生之道,不可以一女为之,得三若九若十一,多多益善。采取其精液上鸿泉还精,肌肤悦泽,身轻目明,气力强威,能服众敌,老人如廿

时，若年少势力百倍。(《医心方》廿八)

御女欲一动辄易女，易女可长生。若故还御一女者，女阴气转微，为益亦少也。(《医心方》廿八)

青牛道士曰：数数易女则益多，一夕易十人以上尤佳。常御一女，女精气转弱，不能大益人，亦使女瘦瘠也。(《医心方》廿八)

冲和子曰：非徒阳可养也，阴亦宜然。西王母是养阴得道之者也。一与男交，而男立损病。女颜色光泽，不着脂粉，常食乳酪而弹五弦，所以和心系意，使无他欲。(《医心方》廿八)

王母无夫，好与童男交，是以不可为世教。何必王母然哉？(《医心方》廿八)

与男交，当安心定意，有如男子之未成，须气至乃小收情志，与之相应，皆勿振摇踊跃，使阴精先竭也。阴精先竭，其处空虚，以受风寒之疾。或闻男子与他人交接，嫉妒烦闷，阴气鼓动，坐起悁恚，精液独出，憔悴暴老，皆此也，将宜抑慎之。(《医心方》廿八)

若知养阴之道，使二气和合，则化为男子。若不为子，转成精液，流入百脉，以阳养阴，百病消除，颜色悦泽，肌好，延年不老，常如少童。审得其道，常与男子交，可以绝谷，九日而不知饿也。有病与鬼交者，尚可不食而消瘦，况与人交乎？(《医心方》廿八)

年廿，常二日一施，卅，三日一施；四十，四日一施；五十，五日一施，年过六十以去，勿复施泻。(《医心方》廿八)

冲和子曰：夫极情逞欲，必有损伤之病，斯乃交验之著明者也。既以斯病，亦以斯愈，解酲以酒，足为喻也。(《医心方》廿八)

交接开目相见形体，夜燃火视图书，即病目瞑青盲。治之法：夜闭目而交，愈。(《医心方》廿八)

交接取敌人着腹上者，从下举腰应之，则苦腰痛、少腹里急、两脚拘、背曲。治之法：覆体正身徐戏，愈。(《医心方》廿八)

交接侧斯旁向敌，手举敌尻，病胁痛。治之法：正卧，徐戏，愈。(《医心方》廿八)

交接低头延颈，则病头重项强。治之法：以头置敌人额上不低之，愈。

(《医心方》廿八)

交接侵饱,谓夜半饭气未消而以戏,即病创胸。气满,肋下如拔,胸中苦裂,不欲饮食,心下结塞,时呕吐青黄,胃气宝结,脉若衄吐血,若肋下坚痛,面生恶创。治之法:过夜半向晨交,愈(《医心方》廿八)。

交接侵酒,谓醉而后交接,戏用力深极,即病黄疸黑瘅,肋下痛,有气接接动手下,髀里若囊盛水撒齐,上引肩膊。甚者胸背痛,咳唾血,上气。治之法:勿复乘酒热,向晨交接,戏徐缓体,愈(《医心方》廿八)。

当溺不溺以交接,则病淋,少腹气急,小便难,茎中疼痛,常欲手撮持,须臾乃欲出。治之法:先小便,还卧自定,半饭久顷,乃徐交接,愈(《医心方》廿八)。

当大便不大便而交接,即病痔,大便难至清,移日月下脓血,孔旁生创,如蜂穴状,清上倾倚,便不时出,疼痛臃肿,卧不得息以道。治之法:用鸡鸣际先起更衣,还卧自定,徐相戏弄,完体缓意,令滑泽而退,病愈神良,并愈妇病。(《医心方》廿八)

交接过渡,汗如珠子,屈伸转侧,风生被里,精虚气竭,风邪入体,则病缓弱为跛蹇,手不上头。治之法;爱养精神,服地黄煎。(《医心方》廿八)

巫子都曰:令人目明之道,临动欲施时,仰头闭气大呼,嗔目左右视,缩腹还精气令入百脉中也。(《医心方》廿八)

令人不聋之法,临欲施泻,大咽气,合齿闭气,令耳中萧萧声,复缩腹合气,流布至坚,至老不聋。(《医心方》廿八)

调五脏消食疗百病之道:临施张腹,以意内气,缩后精散而还归百脉也。九浅一深至琴弦麦齿之间,正气还,邪气散去。令人腰背不痛之法:当壁申腰,勿甚低,仰平腰背所却,行常令流,欲补虚养体治病,欲泻勿泻,还流流中,流中通热。(《医心方廿八》)

夫阴阳之道,精液为珍,即能爱之,性命可保。凡施泻之后,当取女气以自补复。建九者,内息九也;厌一者,以左手杀阴下,还精复液也。取气者,九浅一深也。以口当敌口,气呼以口吸,微引二无咽之,致气以意下也。至腹,所以助阴为阴力。如此三反,复浅之。九浅一深,九九八十一,阳数满矣。玉茎坚出之,弱内之,此为弱入强出。阴阳之和,在于琴弦麦齿之间,阳困昆石之下,阴困麦齿之间。浅则得气,远则气散。一至谷实伤肝,见风泪出,溺有馀沥;至

臭鼠伤肺，咳逆腰背痛；至昆石伤脾，腹满腥臭，时时下利，两股疼。百病出于昆石，故伤。交接合时，不欲及远也。(《医心方》廿八)

黄帝曰：犯此禁，疗方奈何？子都曰：当以女复疗之也。其法：令女正卧，两股相去九寸，男往从之，先饮玉浆，久久乃弄鸿泉，乃徐内玉茎，以手节之，则裁至琴弦麦齿之间，敌人淫跃心烦，常自坚持，勿施泻之。度卅息，令坚强，乃徐内之。令至昆石，当极洪大，大则出之。少息劣弱，复内之，常令弱入强出，不过十日，坚如铁，热如火，百战不殆也。(《医心方》廿八)

合阴阳有七忌：第一之忌，晦朔弦望，以合阴阳，损气，以是生子，必刑残，宜深慎之。

第二之忌，雷风天地感动，以合阴阳，血脉涌，以是生子，必臃肿。

第三之忌，新饮酒，饱食，谷气未行，以合阴阳，腹中彭亨，小便自浊，以是生子，子必颠狂。

第四之忌，新小便，精气竭，以合阴阳，经脉得涩，以是生子，子必夭孽。

第五之忌，劳倦重担，志气未安，以合阴阳，筋腰苦痛，以是生子，子必夭残。

第六之忌，新沐浴，发肤未燥，以合阴阳，令人短气，以是生子，子必不全。

第七之忌，兵坚盛怒，茎脉痛，当合不合，内伤有病，如此为七伤。

人生喑聋者，是腊月暮之子。腊暮，百鬼聚会，终夜不息。君子齐戒。小人私合阴阳，其子必喑聋。

人生伤死者，名曰火子。燃烛未灭而合阴阳，有子必伤死市中。

人生颠狂，是雷电之子。四月、五月，大雨霹雳。君子齐戒。小人私合阴阳，生子必颠狂。

人生为虎狼所食者，重服之子。孝人戴麻不食肉，君子羸顿。人小私合阴阳，有子必为虎狼所食。

人生溺死者，父母过胞藏于铜器中，覆以铜器埋于阴垣下，入地七尺，名曰童子里溺死水中。

大风之子多病，雷电之子颠狂，大醉之子必痴狂，劳倦之子必夭伤，月经之子兵亡，黄昏之子多变，人定子不喑则聋，日入之子口舌不祥，日中之子颠病，晡时之子自毁伤。

彭祖曰：求子之法，当蓄养精气，勿数施舍，以妇人月事断绝洁净三五日而交，有子则男聪明才智，老寿高贵；生女清贤配贵人。

当向晨之际以御阴阳，利身便躯，精光益张，生子富贵长命。

男子满百岁，生子多不寿。八十男可御十五、十八女，则生子不犯禁忌，皆寿老。女子五十得少夫亦有子。

妇人怀子未满三月，以戊子取男子冠缨烧之以取灰，以酒尽服之，生子富贵明达，秘之秘之！（廿四引同）

妇人无子，令妇人左手持小豆二七枚，右手扶男子阴头内女阴中，左手内豆著口中，女自男阴同入，闻男阴精下，女仍当咽豆。有效，万全不失一也。（《医心方》廿八）女人自闻知男子精出，不得失候。（廿四引多三句）

冲和子曰：婉娩淑慎，妇人之性美矣。夫能浓纤得宜，修短合度，非徒取悦心目，抑乃尤益寿延年。

阳精多则生男，阴精多则生女。阳精为骨，阴精为肉。（廿四引）

欲御女，须取少年未生乳，多肌肉丝发，小眼眼精白黑分明者，面体濡滑，言语音声和调而下者。其四支百节之骨皆欲令没肉多而骨不大者，其阴及腋下不欲令有毛，有毛当令细滑也。

若恶女之相，蓬头蹭面，搥项结喉，麦齿雄声，大口高鼻，目精浑浊，口及颔有高毛似鬓发者，骨节高大，黄发，少肉，阴毛大而且强，文多逆生，与之交会皆贼损人。

女子肌肤粗不御，身体瘦瘦不御，常从高就下不御，男声气高大御，胫股生毛不御，嫉妒不御，阴冷不御，不快善不御，食过饱不御，年过四十不御，心腹不调不御，逆毛不御，身体常冷不御，骨强坚不御，卷发结喉不御，腋偏臭不御，生淫水不御。

冲和子曰：《易》云：天垂象，见吉凶，圣人象之。《礼》云：雷将发声，生子不戒，必有凶灾。斯圣人作诫，不可不深慎者也。若夫天变见于上，地灾作于下，人居其间，安得不畏而敬之？阴阳之合，尤是敬畏之大忌者也。

彭祖云：消息之情，不可不去。又当避大寒大热，大风大雨，日月蚀，地动，雷电，此天忌也。醉饱，喜怒，忧悲，恐惧，此人忌也。山川，神祇，社稷，井灶之处，此地忌也。既避三忌，犯此忌者，既治疾病，子必短寿。

凡服药，虚劳及诸病未平复，合阴阳，并损人。

月煞，不可合阴阳，凶。

逢破执定日及血忌日，不可合阴阳，损人。

彭祖云：奸淫，所以使人不寿者，未必鬼神所为也。或以粉内阴中，或以象牙为男茎而用之，皆贼年命，早老速死。

治男子阴痿不起，起而不强，就事如无情，此阳气少肾源微也。方用：

纵容　五味各二分　蛇床子　兔丝子　枳宝各四分

右五物捣筛，酒服方寸匕，日三。蜀郡府君年七十以上复有子。

又方：雄蛾未连者，乾之，三分。细辛、蛇床子三分，捣筛，雀卵和如梧子。临交接服一枚，若强不止，以水洗之。

欲令男子阴大方：

蜀椒　细辛　肉纵容　凡三味，分等，治，下筛，以内狗胆中，悬所居上卅日，以磨阴，长一寸。

治妇人初交伤痛，积日不歇方：

甘草二分　芍药二分　生姜三分　桂十分（廿一引作桂心一分）水三升（廿一引作一升）煮三沸一服。

女人伤于夫阴阳过，患阴肿疼痛方：

桑根白皮切半升　乾姜一两　桂心一两　枣廿枚

以酒一斗，煮三沸，服一升。勿令汗出当风。亦可用水煮。

玉房指要

〔清〕叶德辉 辑

《玉房秘诀》，古代房内秘书，早佚，今本为近人叶德辉辑自日人丹波康赖所撰《医心方》卷二十八。后收入《双梅景暗丛书》。

叶氏在《新刊玉房秘诀序》中写道："日本丹波康赖所撰《医心方》书中，到《玉房秘诀》、《玉房提要》，详言房中阴阳之术。所称黄帝、彭祖之说，亦不见于他书。尝考《隋书》注释子部医家类，载有《玉房秘诀》十卷，又重出八卷，均不提撰人。《唐书》注释志作《房秘录诀》八卷，冲和子撰。《新唐书·艺文志》作《冲和子玉房秘决》十卷，张鼎撰。此书每称冲和子曰则为张鼎书无疑。但所谓指要者，仅寥寥数条。或即一书异名，或撮书中要指别为卷帙，俱未可知。"……丹波之所称述，不过存什一于千百之中。而其书若存若亡，不传于中土，不入于《道藏》……今幸同州之国，文教相通，秘本流传，还吾故土。"上述叶氏之说，已指明《玉房秘诀》、《玉房指要》同为辑佚之书。

这里是据叶氏癸卯观古堂刊本刊本迻录的。

玉房指要原文

彭祖曰：交接之道，无复他奇，但当从容安徐，以和为贵，玩其丹田，求其口实，深按小摇，以致其气。女子感阳，亦有徵候：其耳热如饮醇酒，其乳煖起握之满手，颈项数动，两脚振扰，淫衍窈窕，乍抱男身。如此之时，小缩而浅之，则阳得气，于阴有损。又五脏之液，要在于舌，赤松子所谓玉浆，可以绝谷。当交接时，多含舌液及唾，使人胃中豁然，如服汤药，消渴立愈，逆气便下，皮肤悦泽，姿如处女。道不远求，但俗人不能识耳。采女曰：不逆人情而可益寿，不亦乐哉！

道人刘京言：凡御女之道，务欲先徐徐嬉戏，使神和意感，良久乃可交接。弱而内之，坚强急退，进退之间，欲令疏迟，亦勿高自投掷，颠倒五脏，伤绝络脉，致生百病也。但接而勿施，能一日一夕数十交而不失精者，诸病甚愈，年寿

自益。

数数易女则益多，一夕易十人以上尤佳。

《仙经》云：还经补脑之道，交接，精大动欲出者，急以左手中央两指却抑阴囊后、大孔前壮事，抑之长吐气，并啄齿数十过，勿闭气也。便施其精，精亦不得出，但从玉茎复还上入脑中也。此法仙人以相授，皆饮血为盟，不得妄傅，身受其殃。

若欲御女取益，而精大动者，疾仰头张目，左右上下视，缩下部，闭气，精自止。勿妄傅人。能一月再施，一岁二十四施精，皆得寿一二百岁，有颜色，无病疹。

治男子欲令健作房室，一夜十余不息方：

蛇床　远志　续断　纵容

右四物分等，为散，日三服方寸匕。曹公服之，一夜行七十女。

治男子令阴长大方：

柏子仁五分　白敛四分　白术七分　桂心三分　附子二分

右五物为散，食后服方寸匕，日再。十日、廿日长大。

令女玉门小方：

硫黄四分　远志二分　为散，绢囊盛著玉门中即急。又方：硫黄二分　蒲华二分　为散，三指撮著一升汤中，洗玉门二十日，如未嫁之僮。

洞玄子

〔清〕叶德辉 辑

《洞玄子》一卷,作者真实姓名、籍贯、生平均不详,文献目录亦未见著录。

此书为近人叶德辉从日本丹波康赖《医心方》卷二十八中辑出,并据书中"洞玄子曰",题名《洞玄子》。叶氏《新刊洞玄子序》称:"其书不见于隋唐史志……其文辞尔雅,多似六朝人绮语,非杂事秘辛控鹤监记诸伪书,所可同日论"。书中运用阴阳五行之理,论述房事养生、养性延年之道较为完整系统。高罗佩在《秘戏图考》中全文翻译了《洞玄子》。这里是据叶氏癸卯观古堂刊本整理。

洞玄子原文

洞玄子曰:夫天生万物,唯人最贵。人之所上,莫过房欲。法天象地,规阴矩阳。悟其理者,则养性延龄;慢其真者,则伤神夭寿。至于玄女之法,傳之万古,都具陈其梗概,仍未尽其机微。余每览其条,思补其阙,综习旧仪,纂此新经,虽不穷其纯粹,抑得其糟粕。其坐卧舒卷之形,偃伏开张之势,侧背前却之法,出入深浅之规,并会二仪之理,俱合五行之数。其导者,则得保寿命;其违者,则陷于危亡。既有利于凡人,岂无传于万叶?!

洞玄子曰:夫天左旋而地右迴,春夏谢而秋冬袭,男唱而女和,上为而下从,此事物之常理也。若男摇而女不应,女动而男不从,非直损于男子,亦乃害于女人。此由阴阳行佷,上下了戾矣。以此合会,彼此不利。故必须男左转而女右迴,男下冲女上接。以此合会,乃谓天平地成矣。

凡深浅迟速,捌捩东西,理非一途,盖有万绪。若缓冲似鲫鱼之弄钩,若急蹙如群鸟之遇风,进退牵引,上下随迎,左右往还,出入疏密,此乃相持成务,临事制宜,不可胶柱宫商,以取当时之用。

凡初交会之时,男坐女左,女坐男右,乃男箕坐,抱女于怀中,于是勒纤腰,抚玉体,申嬿婉,叙绸缪,同心同意,乍抱乍勒,两形相搏,两口相嗎,男含女下

唇，女含男上唇，一时相吮，茹其津液，或缓啮其舌，或微龉其唇，或邀遣抱头，或逼命拈耳，抚上拍下，嗚东咂西，千娇既申，百虑竟解。乃令女左手抱男玉茎，男以右手抚女玉门。于是男感阴气，则玉茎振动，其状也，峭然上耸，若孤峰之临回汉；女感阳气，则丹穴津流，其状也，涓然下逝，若幽泉之吐深谷。此乃阴阳感激使然，非人力之所致也。势至于此，乃可交接。或男不感振，女无淫津，皆缘病发于内，疾形于外矣。

洞玄子曰：凡初交接之时，先坐而后卧，女左男右。卧定后，令女正面仰卧，展足舒臂，男伏其上，跪于股内，即以玉茎竖拖于玉门之口，森森然若偃松之当邃谷洞前，更拖磣勒，嗚口嗍舌，或上观玉面，下视金沟，抚拍肚乳之间，摩挲琼台之侧，于是男情既惑，女意当迷，即以阳锋纵横攻击，或下冲玉理，或上筑金沟，击刺于辟雍之旁，憩息于琼台之右(以上外游未内交也)。女当淫津湛于丹穴，即以阳锋投入子宫，快泄其精，津液同流，上灌于神田，下溉于幽谷，使往来拼击，进退揩磨，女必求死求生，乞性乞命。即以帛子乾拭之后，乃以玉茎深投丹穴，至于阳台，岩岩然若巨石之拥深谿，乃行九浅一深之法，于是纵拄横挑，傍牵侧拔，乍缓乍急，或深或浅，经廿一息，候气出入，女得快意，男即疾拟急刺，磣勒高抬，候女动摇，取其缓急，即以阳锋攻其谷实，捉入于子宫，左右研磨，自不烦细细抽拔，女当津液流溢，男即须退，不可死还，必须生返。如死出大损于男，特宜慎之。

洞玄子云：考覈交接之势，更不出于卅法，其间有屈伸俯仰，出入浅深，大大是同，小小有异，可谓括囊都尽，采摭无遗。余遂象其势而录其名，假其形而建其号。知音君子，穷其志之妙矣。

(一)叙绸缪

(二)申缱绻(不离散也。)

(三)曝鳃鱼

(四)骐鳞角(已上四势为外游戏，皆是一等也。)

(五)蚕缠绵(女仰卧，两手向上抱男颈，以两脚交于男背上，男以两手抱女项，跪女股间，即入玉茎)。

(六)龙宛转(女仰卧，屈两脚，男跪女股内，以左手推女两脚向前，令过于乳，右手把玉茎内玉门中。)

(七)鱼比目(男女俱卧,女以一脚置男上,面相向,嗎口嗍舌。男展两脚,以手担女上脚,进玉茎。)

(八)燕同心(令女仰卧,展其足,男骑女,伏肚上,以两手抱女颈,女两手抱男腰,以玉茎内于丹穴中。)

(九)翡翠交(令女仰卧拳足,男胡跪,开着脚,坐女股中,以两手抱女腰,进玉茎于琴弦中。)

(十)鸳鸯合(令女侧卧,拳两脚,安男股上,男于女背后骑女下脚之上,竖一膝置女上股,内玉茎。)

(十一)空翻蝶(男仰卧,展两足,女坐男上,正面,两脚据床,乃以手助为力,进阳锋于玉门之中。)

(十二)背飞凫(男仰卧,展两足,女背面坐于男上,女足据床,低头抱男玉茎内于丹穴中。)

(十三)偃盖松(令女交脚向上,男以两手抱女腰,女以两手抱男腰,内玉茎于玉门中。)

(十四)临坛竹(男女俱相向立,嗎口相抱于丹穴,以阳锋深投于丹穴,没至阳台中。)

(十五)鸾双舞(男女一仰一覆,仰者拳脚,覆者骑上,两阴相向,男箕坐,着玉物,攻击上下。)

(十六)凤将雏(妇人肥大,用一小男共交接,大俊也。)

(十七)海鸥翔(男临床边,擎女脚以令举,男以玉茎入于子宫之中。)

(十八)野马跃(令女仰卧,男擎女两脚登右肩上,深内玉茎于玉门之中。)

(十九)骥骋足(令女仰卧,男蹲,左手捧女项,右手擎女脚,即以玉茎内入于子宫中。)

(二十)马摇蹄(令女仰卧,男擎女一脚置于肩上,一脚自攀之,深内玉茎入于丹穴中,大兴哉。)

(二十一)白虎腾(令女伏面,跪膝,男跪女后,两手抱女腰,内玉茎于子宫中。)

(二十二)玄蝉附(令女伏卧而展足,男居股内,屈其足,两手抱女项,从后内玉茎入玉门中。)

（二十三）山羊对树（男箕坐，令女背面坐男上，女自低头视内玉茎，男急抱女腰，碜勒也。）

（二十四）鹍鸡临场（男胡蹲床上坐，令一小女当抱玉茎内女玉门，一女于后牵女衿裾，令其足快，大兴哉。）

（二十五）丹穴凤游（令女仰卧，以两手自举其足，男跪女后，以两手据床，以内玉茎于丹穴，甚俊。）

（二十六）玄溟鹏翥（令女仰卧，男取女两脚置左右膊上，以手向下抱女腰，以内玉茎。）

（二十七）吟猿抱树（男箕坐，女骑男髀上，以两手抱男，男以一手扶女尻，内玉茎，一手据床。）

（二十八）猫鼠同穴（男仰卧以展足，女伏男上，深内玉茎。又，男伏女背上，以将玉茎攻击于玉门中。）

（二十九）三春驴（女两手两脚俱据床，男立其后，以两手抱女腰，即内玉茎于玉门中，甚大俊也。）

（三十）秋狗（男女相背，以两手两脚俱据床，两尻相拄，男即低头，以一手推玉茎内玉门之中。）

洞玄子云：凡玉茎或左击右击，若猛将之破阵，其状一也；或缘上蓦下，若野马之跳涧，其状二也；或出或没，若（击）波之群鸥，其状三也；或深筑浅挑，若鸦臼之雀啄，其状四也；或深冲浅刺，若大石之投海，其状五也；或缓耸迟推，若冻蛇之入窟，其状六也；或疾枞急刺，若惊鼠投穴，其状七也；或抬头拘足，若鸧鹰之揄狡兔，其状八也；或抬上顿下，若大帆之遇狂风，其状九也。

洞玄子云：凡交接，或下捺玉茎，往来锯其玉理，其势若割蚌而取明珠，其势一也；或下抬玉理，上冲金沟，其势若剖石而寻美玉，其势二也；或以阳锋冲筑琼台，其势若铁杵之投药臼，其势三也；或以玉茎出入攻击左右辟雍，其势若五锤之锻铁，其势四也；或以阳锋来往磨耕神田、幽谷之间，其势如农夫之垦秋壤，其势五也；或以玄圃、天庭两相磨搏，其势若两崩岩之相钦，其势六也。

洞玄子云：凡欲泄精之时，必须候女快，与精一时同泄。男须浅拔游于琴弦、麦齿之间，阳锋深浅如孩儿含乳，即闭目内想，舌拄上腭，跼脊引头，张鼻歙肩，闭口吸气，精便自上节限，多小莫不由人，十分之中只得泄二三分矣。

洞玄子云：凡欲求子，候女之月经断后则交接之，一日三日为男，四日五日为女。五日以后徒损精力，终无益也。交接泄精之时，候女快来，须与一时同泄，泄必须尽。先令女正面仰卧，端心一意，闭目内想受精气。故老子曰：夜半得子为中寿，夜半后得子为下寿。

凡女怀孕之后，须行善事，勿视恶色，勿听恶语，省淫欲，勿咒诅，勿骂詈，勿惊恐，勿劳倦，勿妄语，勿忧愁，勿食生冷醋滑热食，勿乘车马，勿登高，勿临深，勿下坂，勿急行，勿服饵，勿针灸，皆须端心正念，常听经书，遂令男女如是聪明智惠，忠真贞良，所谓胎教者也。

洞玄子云：男年倍女，损女；女年倍男，损男。

交接所向，时日吉利，益损顺时，效此大吉：

春首向东，夏首向南，秋首向西，冬首向北。

阳日益（只日是），阴日损（双日是），阳时益（子时已后午前是），阴时损（午时已后子前是）。

春甲乙，夏丙丁，秋庚辛，冬壬癸。

〔洞玄子云〕：秃鸡散，治男子五劳七伤、阴痿不起、为事不能。蜀郡太守吕敬大，年七十，服药，得生三男，长服之。夫人患多玉门中疹，不能坐卧，即药弃庭中，雄鸡食之，即起上雌鸡其背，连日不下，啄其冠，冠秃，世呼为秃鸡散，亦名秃鸡丸方：

肉纵容三分　五味子三分　兔丝子三分　远志三分　蛇床子四分

右五物，捣筛为散，每日空服酒下方寸匕，日再三。无敌不可服。六十日可御四十妇。又，以白蜜和丸，如梧子，服五丸，日再，以知为度。

〔又云：〕鹿角散，治男子五劳七伤，阴痿不起，卒就妇人，临事不成，中道痿死，精自引出，小便余沥，腰背疼冷方：

鹿角　柏子仁　兔孙子　蛇床子　车前子　远志　五味子　纵容各四分

〔右捣筛为散，每食后服五分匕，日三。不知，更加方寸。〕

〔洞玄子云：〕长阴方：

肉纵容三分　海藻二分

右捣筛为末以和正月白犬肝汁，涂阴上三度。平旦新汲水洗却，即长三寸，极验。

〔洞玄子云:〕疗妇人阴宽冷急小交接而快方:

石硫黄二分　青木香二分　山茱萸二分　蛇床子二分

右四味捣筛为末,临交接内玉门中,少许,不得过多,恐最孔合。

又方:取石流黄末三指撮,内一升汤中,以洗阴,急如十二三女。

素女方

〔清〕叶德辉 辑

《素女方》，古代养生医方。见于《隋书·经济志》。新旧唐书却未见著录。但据近人叶德辉考察，《旧唐书·经籍志》和《新唐书·艺文志》中著录的《古今录验方》中收有题为《素女经四季补益方》七方，然实际只有五方。叶氏进而从孙思邈《千金要方》卷二十七中获茯苓方二方，与前书以花荟方为君之五方合，故补录之。此事己由叶氏《素女方序》说明，并推论此方"唐时无独行之本，故新旧唐志并经不载"。

这里所录据叶氏戊申现古堂刊本校理。

素女方原文

《素女经》：黄帝问素女曰：男子受气，阴阳俱等，男子行阳，常先病耳目。本其所好，阴萎不起，气力衰弱，不能强健，敢问疗之道。素女曰："帝之所问，众人同有。阴阳为身，各皆由妇人，夭年损寿，男性节操，故不能专心贪女色。犯之竭力，七伤之情，不可不思，常能审慎，长生之道也。其为疾病，宜以药疗之。今所说犯者七：第一之忌：日月朔晦，上下弦望，六丁之日，以合阴阳，伤子之精，临敌不战，时时独起，小便赤黄，精空自出，夭寿丧命。第二之忌：雷电风雨，阴阳晦暝，振动天地，日月无精光，以合阴阳，生子令狂癫，或有龙盲喑哑失神，或多忘误，心意不安，忽常喜惊恐，悲忧不乐。第三之忌：新饱食欲，谷力未行，太仓内宝，五脏防响，以合阴阳，六腑损伤，小便当赤，或白或黄，腰脊疼痛，头项寄强，或身体浮肿，心腹胀满，毁形夭寿，天道之常。第四之忌：新小便，精气微弱，荣气不固，卫气未散，以合阴阳，令人虚乏，阴阳气闭绝。食无味，腹张满结，怫郁不安，忘误，或喜怒无常，状如癫发。第五之忌：作事步行身体劳，荣气不定，卫气未散，以合阴阳，脏气相干，令人气乏，喘息为难。唇口干燥，身体流汗，谷不消化，心腹胀满，百处酸痛，起卧不安。第六之忌：新息沐浴，头身发湿，举重作事，流汗如雨，以合阴阳，风冷必伤，少腹急痛，腰脊疼强，四肢酸疼，

五脏防响，上攻头面，或生漏沥。第七之忌：共女语话，玉茎盛强，以合阴阳，不将礼防，气腠理开，茎中痛伤，外动肌体，内损腑脏，结发塞耳，目视䀮䀮，心中怵惕，恍忽喜忘，如杵舂膈，咳逆上气，内绝伤中，女绝痿弱，身可不防。犯此七篇，形证已彰，天生神药，疗之有方。

黄帝问高阳负曰：吾知素女明知经脉，脏腑虚盈，男子五劳七伤，妇人阴阳隔闭，漏下赤白，或绝产无子。男子受气，阴阳同等。其病缘由，因何而起，故欲问之，请为具说。对曰：深哉问也！男子五劳、六极、七伤，病皆有元本由状。帝曰：善哉！七伤之病，幸愿悉说。对曰：一曰阴汗，二曰阴衰，三曰精清，四曰精少，五曰阴下湿养，六曰小便数少，七日阴痿，行事不遂。病形如是，此谓七伤。黄帝曰：七伤如是，疗之奈何？对曰：有四时神药，名曰茯苓。春秋冬夏，疗随病形。冷加热药，温以冷浆。风加风药，色脉诊评。随病加药，悉如本经。春三月，宜以更生丸（更生者，茯苓也），疗男子五劳七伤，阴衰消小，囊下生疮。腰背疼痛，不得俯仰。两膝膑冷，时时热痒，或时浮肿，难以行步。目风泪出，远视䀮䀮。咳逆上气，身体痿黄，绕脐弦急，痛及膀胱，小便尿血，茎痛损伤，时有遗沥，汗衣赤黄，或梦惊恐，口乾舌强，渴欲饮水，得食不常，或气力不足，时时气逆。坐犯七忌，以成劳伤，此药主之甚验。方：

茯苓四分若不消食三分加一　菖蒲四分若耳聋三分加一
山茱萸四分若身痒三分加一　栝楼根四分若热渴三分加一
菟丝子四分若痿泄三分加一　牛膝四分若机关不利加一倍
赤石脂四分若内伤三分加一　干地黄七分若烦热三分加一
细辛四分若目湿痒三分加一　防风四分若风邪三分加一
薯蓣四分阴湍痒三分加一　续断四分若有痔加一倍
蛇床子四分若少气三分加一　柏实四分若少力加一倍
巴戟天四分若痿弱三分加一　天雄四分炮若有风三分加一
远志皮四分惊恐不安三分加一　石斛四分若体疼加一倍
杜仲四分若绝阳腰痛三分加一　苁蓉四分若冷痿加一倍

右二十味，持筛，蜜和丸如桐子，先食服三丸，日三。不知渐增，以知为度。亦可散服，以清粥饮服方寸匕，七日知，十日愈，三十日馀气平，长服老而更少。忌猪羊肉、饧、冷水、生菜、芜荑等目。”

又，黄帝问曰：夏三月，以何方药，幸得具闻。对曰：宜以补肾茯苓丸，疗男子内虚，不能食饮，忽忽喜忘，悲忧不乐，恚怒无常，或身体浮肿，小便赤黄，精泄淋沥，痛绞膀胱，胫疼冷痺，伸不得行，渴欲饮水，心腹胀满，皆犯七忌。上已具记，当疗之法，随病度量，方用如左：

茯苓二两，食不消加一倍　　附子二两，炮有风三分加一
山茱萸三两，身痒三分加一　　杜仲二两，腰痛三分加一
牡丹二两，腹中游气三分加一　　泽泻三两，有水气三分加一
薯蓣三两，头风加一倍　　桂心六两，颜色不足三分加一
细辛三两，三分加一　　石斛二两，阳湿痒三分加一
苁蓉三两，身痿三分加一　　黄耆四两，体疼三分加一

右十二味，持筛，蜜和丸如桐梧子，先食服七丸，日二服。忌生葱、生菜、猪肉、冷水、大酢、胡荽等物。

又，黄帝问曰：春夏之疗，已闻良验。秋三月，以何方药？对曰：宜以补肾茯苓丸，疗男子肾虚冷，五脏内伤，风冷所苦，令人身体湿痒。足行失愿，不自觉省，或食饮失味，目视肓肓。身偏拘急，腰脊痛强。不能食饮，日渐羸瘦。胸心懊闷，咳逆上气。转侧须人，起则扶舁。针灸服药，疗之小折。或乘马触风，或因房室不自将护，饮食不量，用力过度。或口乾舌燥，或流涎出口，或梦寤精便自出。或尿血，尿有淋沥，阴下痒湿。心惊动悸，少腹偏急，四肢酸疼，气息嘘吸，身体浮肿，气逆胸助，医不能识，妄加馀疗。方用如左：

茯苓三两　防风二两　桂心二两　白术二两　细辛二两　山茱萸二两　薯蓣二两　泽泻二两　附子二两，炮干地黄二两　紫菀二两　牛膝三两　芍药二两　丹参二两　黄耆二两　沙参二两　纵蓉二两　干姜二两　玄参二两　人参二两　苦参二两　独活二两

右二十二味，持筛，蜜和丸如桐梧子。食前服五丸，临时以酒饮下之。忌酢物、尘葱、桃李、雀肉、生菜、猪肉、芜荑等。

又，黄帝问曰：春夏秋皆有良方，冬三月复以何方治之？对曰：宜以垂命茯苓丸，疗男子五劳七伤。两目茫茫，得风泪出。头项寄强，不得回展。心腹胀满，上支胸助，下引腰脊，表裹疼痛，不得喘息。饮食咳逆，面目痿黄。小便淋漓，清精自出。阴痿不起，临事不对。足胫酸痛，或五心烦热，身体浮肿，盗汗

流漓，四肢拘挛，或缓或急。梦寤惊恐，呼吸短气，口干舌燥，状如消渴。忽忽喜忘，或悲忧呜咽。此药主之，补诸绝，令人肥壮，强健气力，倍常饮食，百病除愈。方：

茯苓二两　白术二两　泽泻二两　牡蒙二两　桂心二两　牡蛎二两，熬　牡荆子二两　薯蓣二两　杜仲二两　天雄二两，炮人参二两　石长生二两　附子二两　干姜二两　菟丝子二两　巴戟天二两　苁蓉二两　山茱萸二两　甘草二两，炙天门冬二两，去心

右二十味，持筛，以蜜和丸如梧桐子。先食服五丸，酒饮皆得，忌海藻、菘菜、鲤鱼、生葱、猪肉、酢等物。

又，黄帝问曰：四时之药，具已闻之。此药四时通服得不？

对曰：有四时之散，名茯苓散，不避寒署，但能久服，长生延年，老而更壮。方用于左：

茯苓	钟乳研	云母粉	石斛	菖蒲
柏子仁	菟丝子	续断	杜仲	天门冬去心
牛膝	五味子	泽泻	远志去心	甘菊花
蛇床子	薯蓣	山茱萸	天雄炮	石韦去毛
乾地黄	苁蓉并等分			

右二十二味，持筛为散，以酒服方寸匕，日再，二十日知，三十日病悉愈。百日以上，体气康强。长服，八十、九十老公，还如童子。忌酢物、羊肉、餳、鲤鱼、猪肉、芜荑等。

高阳负曰：凡经方神仙所造，服之疗病，具已论讫。如是所拟说，从开辟以来，无病不治，无生不救也。

（以上并出《古今录验》二十五卷中，以下德辉从《千金要方》二十七卷补录。）

茯苓酥方：

茯苓五斤，灰汁煮十遍，浆水煮十遍，清水煮十遍　松脂五斤，煮如茯苓法，每次煮四十遍　生天门冬五斤，去心皮暴乾作末　牛酥三斤，炼三十遍　白蜜三斤，煎令沫尽　蜡三斤，鍊三十遍

右六味，各持筛，以铜器重汤上，先内酥，次蜡，次蜜，消讫内药，急搅之勿住，务令大均，内瓷器中密封之，勿泄气。先一日不食。欲不食，先须吃好美食，令极饱，然后绝食，即服二两。二十日后服四两。又二十日后服八两。细丸之以咽，中下为度。第二度以四两为初，二十日后八两。又二十日二两。第三度服以八两为初，二十日二两二十日四两。合一百八十日药成，自后服三丸。将补不服，亦得，恒以酥蜜消息之。美酒服一升为佳。合药，须取四时王相日。特忌刑杀厌及四激休废等日，大凶。此彭祖法。

茯苓膏方(《千金翼》名凝灵膏)

茯苓　净去皮　　松脂　二十四斤　松子人　柏子人　各十二斤

右四味皆依法炼之。松柏人不炼，持筛。白蜜二斗四升，内铜器中，汤上，微火煎一日一夕。次第下药，搅令相得，微火煎七日七夜止，丸如小枣。每服七丸，日三。欲绝谷，顿服取饱，即得轻身，明目不老。

天地阴阳交欢大乐赋

〔唐〕白行简 撰

《天地阴阳交欢大乐赋》不分卷，唐·白行简撰。白行简，白居易之弟，字知退。新旧唐书有传。唐贞元末进士，授秘书省校书郎，后任左拾遗，迁司门员外郎。简文笔有兄风，辞赋尤称精密，文士皆师之。

《大乐赋》据叶德辉郁园校刊记介绍，"出自敦煌县鸣沙山石室，确是唐人文字，而原抄讹误甚多，无别本可据以校改。又末一段文亦未完，读之令人怏怏不乐也。……此类书，终以古籍之故，吾辈见之，即当为之刊传。"

这里据《双梅景暗丛书》刊本整理。

天地阴阳交欢大乐赋

夫性命者，人之本；嗜欲者，人之利。本存利资，莫甚乎衣食；〔衣食〕既足，莫远乎欢娱；〔欢娱〕至精，极乎夫妇之道，合〔乎〕(叶注：此下当有"乎"字)男女之情。情所知，莫甚交接(交接者，夫妇行阴阳之道)。其余官爵。功名，实人情之衰也。夫造构已为群伦之肇，造化之端，天地交接而覆载均，男女交接而阴阳顺。故仲尼称婚姻之大，诗人著《螽斯》之篇，考本寻根，不离〔此〕(叶注：下当有"此"字)也。遂想男女之志，形貌妍媸之类，缘情主仪，因像取意，隐伪变机，无不尽有。难字异名，并随音注。始自童稚之岁，卒为人事之终。虽则猥谈，理标佳境，具人之所乐，莫乐如此，所以名"大乐赋"。至于俚俗音号，辄无隐讳焉。唯迎笑于一时(叶注：此下有脱文)唯雅素。赋曰：

玄化初开，洪炉耀奇，铄劲成健，镕柔制雌，铸成男女之两体，范阴阳之二仪。观其男〔之性〕(叶注：此下当脱二字)既禀，刚而立矩；女之质亦叶，顺而成规。夫怀抱之时，总角之始，蛹带米囊，花含玉蕊。忽皮开而头露男也，俄肉俹而突起女也。时迁岁改，出戢戢之乌毛原注男也：日往月来，流涓涓之红水(原注：女也，。既而男已羁冠，女当笄年，温润之容似玉，娇羞之貌如仙。英威灿烂，绮态婵娟。素手雪净，粉颈花团。睹昂藏之材，已知挺秀；见窈窕之质，渐

觉呈妍。草木芳丽，云水容裔，嫩叶絮花，香风逶砌。燕接翼想于男，分寸心为万计。然乃求吉士，问良媒。初六礼以盈止，复百两而爰来，既纳征于两姓，娉礼交于同杯。

于是，青春之夜，红炜之下，冠缨之际，花须将御，思心静默，有殊鹦鹉之言；柔情暗通，是念凤凰之卦。乃出朱雀，揽红裈，抬素足，抚玉臀。女握男茎，而女心忒忒；男含女舌，而男意昏昏。方以精液涂抹，上下揩擦。含情仰受，缝微绽而不知；用力前冲，茎突入而如割。观其童开点点，精漏汪汪，六带用拭，承筐是将，然乃成乎夫妇，所谓合乎阴阳。

从兹一度，永无闭固，或高楼月夜，或闲窗早春，读素女之经，看隐侧之铺，立障圆施，倚枕横布。美人乃脱罗裙，解绣袴，颈似花围，腰如束素。情宛转以潜舒，眼恒迷而下顾。初变体而拍搦，后从头而拗揉。或掀脚而过肩，或宣裙而至肚。然更嗎口嗍舌，磣臘高抬。玉茎振怒而头举，金沟颤慑而唇开。屹若孤峰，似嵯峨而挞坎，湛如幽谷动趯趯之鸡台。于是精液流澌，淫水洋溢。女伏枕而支腰，男据床峻膝。玉茎乃上下来去，左右揩挃。阳峰直入，邂逅过于琴弦；阴干斜冲，参差磨于谷实。莫不上挑下刺，侧拗傍揩，臀摇似振，屋入如埋。暖骨醇醇，□□深深，或急抽，或慢硉，浅插如婴儿含乳，深刺如冻蛇入窟。扇簸而和核欲吞，冲击而连根尽没。乍浅乍深，再浮再沉。舌入其口，屋刺其心。湿泚泚，鸣椤。或即据，或即捺，或久浸而淹留，或急抽而滑脱。方以帛子干拭，再内其中。袋阑單而乱摆，茎逼寨而深攻。纵嘤嘤之声，每闻气促；举摇摇之足，时觉香风。然更纵湛（叶注：此当作椹，即枕字也）上之淫，用房中之术，行九浅而一深，待十候而方毕。既恣情而乍疾乍徐，亦下顾而看出看入。女乃色变声颤，钗垂髻乱。慢眼而横波入鬓，梳低而半月临肩。男亦弥茫两目，摊垂四肢。精透子宫之内，津流丹穴之池。于是玉茎以退，金沟未盖，气力分张，形神散溃。额精尚湿，傍粘昼袋之间；屚汁由多，流下尻门之外。侍女乃进罗帛，具香汤，洗拭阴畔，整顿裈裆，开花箱而换服，揽宝镜而重妆。方乃正朱履，下银床，含娇调笑，接抚徜徉，当此时之可戏，实同穴之难忘。

更有婉娩姝姬，轻盈爱妾，细眼长眉，啼妆笑脸，皓齿皦牡丹之唇，珠耳映芙蓉之颊。行步盘跚，言辞宛惬。梳高髻之危峨，曳长裙之辉烨。身轻若舞，向月里之琼枝；声妙能歌，碎云间之玉叶。回眸转黑，发凤藻之夸花。含喜舌

衔，驻龙媒之踝蹬。乃于明窗之下，白昼迁延，裙裤尽脱，花钿皆弃，且抚拍以抱坐，渐瞢顿而放眠。含奶嘲舌，拾腰束膝。龙宛转，蚕缠绵，眼瞢瞪，足蹁跹。鹰视须深，乃掀脚而细观；鹘床徒窄，方侧卧而斜穿。上下扪摸，纵横把握，姐姐哥哥，交相惹诺。或逼向尻，或含口嘲，既临床而伏挥，又骑肚而倒踔。是时也，屦萶核袋而羞为，夏姬掩屎而耻作。则有睒昳素体，回转轻身，回精禁液，吸气咽津。是学道之全性，图保寿以延神。

若乃夫少妻嫩，夫顺妻谦，节候则天和日暖，闺阁则绣户朱帘。莺啭林而相对，燕接翼于相兼。罗晃朝卷，炉香暮添，佯羞偃傻，忍思腌酫，枕上交头，含朱唇之诧诧；花间接步，握素手之纤纤。其夏也，广院深房，红帏翠帐，笼日影于窗前，透花光于簟上。苕苕水柳，摇翠影于莲池；嫚嫚亭葵，散花光于画帐。莫不适意过多，窈窕婆娑，含情体动，逍遥姿纵，妆薄衣轻，笑迎欢送。执纨扇而共摇。折花枝而对弄。步砌香偕，登筵乐动。俱□澥浴，似池沼之鸳鸯；共寝匡床，如绣阁之鸾凤。其秋也，玉簟犹展，朱衾半薰，□□□□□□□，庭池荷茂而花芬。收花扇而闭日，掩芳帐而垂云。弦调凤曲，锦织鸳纹，透帘光而姣皛，散香气之氤氲，此时也，夫怜妇爱，不若奉倩于文君。其冬也，则暖室香闺，共会共携，披鸳鸯兮帏张翡翠，枕珊瑚兮镜似颇黎。铺旃毡而雪敛，展绣被而花低。薰香则雕檀素象，插梳则镂掌红犀，萦凤带之花裙，点翠色之雪篦。渌酒同倾，有春光之灼灼；红炉压膝，无寒色之凄凄。颜如半笑，眉似含啼。娇柔口之婉娩，翠姣眼之迷低。在一坐之徘徊，何惭往燕？当重衾之缱绻，惟恨鸡鸣。此夫妇四时之乐也，似桃李之成蹊。至若夫妇俱老，阴阳枯朽，属空皮而皺皺，"扅无力而蔚皺，尚由纵快于心，不虑泄精于脑。信房中之至精，实人间之好妙。

若乃皇帝下南面，归西殿，渌服引前，香风后扇，妓女娇迎，宫官拜见。新声欲奏，梨园之乐来庭；菱角初尝，上林之珍入贡。于是阉童严卫，女奴进膳，昭仪起歌，婕妤侍宴。成贵妃于梦龙，幸皇后于飞燕。然乃启鸾帐而选银环，登龙媒而御花颜。慢眼星转，羞眉月弯。侍女前扶后助，娇容左倚右攀。献素臀之宛宛，内玉茎而闲闲。三刺两抽，纵武皇之情欲；上迎下接，散天子之髡鬟。乘羊车于宫里，插竹枝于户前。然乃夜御之时，则九女一朝；月满之数，则正后两宵。此乃典修之法。在女史彤管所标。今则南内西宫，三千其数，逞容

者俱来，争宠者相妒，矧夫万人之躯，奉此一人之故。

嗟呼！在室未婚，殊乡异客，是事乖违，时多屈厄。宿旅馆而鳏情不寐，处闺房而同心有隔。有秉□□花貌，每悬交欢；睹马上之玉颜，常思亡耦。羡委禽于庭弊（叶注：此字有误，）愿掷果于春陌。念刚肠之欲断，往往颠狂；觉精神之散飞，看看瘦瘠。是即寝食俱废，行止无操，梦中独见，暗处相招。信息稠于百度，顾眄希于一朝。想美质，念纤腰，有时暗合，魄散魂销。如女捉色，乾贞（叶注：此句有误）恼人肠断。虽同居而会面，且殊门而异馆。候其深夜天长，闲庭月满，潜来偷窃，焉知畏惮？实此夜之危危，重当时之怛怛，庞也不吠，乃深隐而无声；女也不惊，或仰眠而露漏。于时入户兢兢，临床款款。精在阳峰之上，滴滴如流；指刺阴缝之间，暾暾似暖。莫不心忒忒，意惶惶。轻抬素足，纵揭裈裆。抚拍胸前，虑转身如睡觉；摩挲腿上，恐神骇而惊忙。定知处所，安盖相当。未嫁者失声如惊起；已嫁者佯睡而不妨；有婿者诈嗔而受敌；不同者违拒而改常。或有得便而不绝，或有因此而受殃。斯皆花色之间难，岂人事之可量。或有留事而遇，不施床铺；或墙畔而草边，乱花深处。只恐人知，乌论礼度。或铺裙而藉草，或伏地而倚柱。心胆惊飞，精神恐惧，当匆遽之一回，胜安床之百度。更有欠阙房事，常嗟独自不逢花艳之娘，乃遇人家之婢，一言一笑，因兹而有意，好意身衣绮罗（叶注：此二句有脱误），头簪翡翠。或鸦角青衫，或去鬟绣被，或十六、十七，或十三、十四。笑足娇姿，言多巧智，貌若青衣之俦，艺比绿珠之美。摩挲乳肚，□滑腻之肥浓；掀起衣裳，散芳氲之香气。共此婢之交欢，实娘子之无异。故郭璞设计而苦求，阮咸走趁而无愧。更有恶者，丑黑短肥，臀高曲敧，或口大而甗〔锜〕，或鼻曲而累垂。髻不梳而散乱，衣不敛而离披。或即惊天之笑，吐棒地之词。笑嫫母为美妪，呼敦洽为妖姬。遭宿瘤骂，被无盐欺。梁鸿妻见之极哂，许允妇遇之而嗤。姣步则人言精魅，倚门则鬼号钟馗。艰难相遇，勉强为之。醋气时闻，每念糟糠之妇；荒淫不择，岂思枕席之姬。此乃是旷绝之火急也，非厌饫之所宜。更有金地名贤，"祇園幼女，各恨孤居，常思同处，口虽不言，心常暗许。或是桑间大夫，鼎族名儒，求净舍俗，髡发剃须，汉语胡貌，身长屡粗。思心不触于佛法，手持岂忘乎念珠。或年光盛小，闲情窈窕，不短不长，唯端唯妙。慢眼以菩萨争妙，嫩脸共桃花共笑。圆圆翠顶，娈臣断袖于帝室，然有连璧之貌，瑛珠之年，爱其娇小。或异堪怜，三

交六入之时；或搜获(叶注：此句有误脱)，百脉四肢之内。妆实通室(叶注：有句有误字)。不然，则何似于陵阳君指花于则(叶注：此上不成句，当有脱误)，弥子瑕分桃于主前，汉高祖幸于藉孺，孝武帝宠于韩嫣。故惠帝侍臣冠鵔鸃，载貂蝉。传脂粉于灵幄，曳罗带于花筵，岂女体之足厌，是人□之相沿！更有山村之人，形貌丑恶，男则峻屹凌兢，女则兜毽醲削。面屈如匙，颈长似杓。眉毛乃逼侧如阴森，精神则瞢瞪而尴尬。日日系腰，年年赤脚，滑□□以为□，倡□歌以为乐。攀花摘叶，比翟□以开怀(以下缺)

医方类聚

〔朝鲜〕全礼蒙等 撰

〔日本〕丹波元坚 整理

《医方类聚》365卷，朝鲜·全礼蒙等编撰。成书于1443年，原书已亡佚。1861年日人丹波元坚整理刊行有江户宇训堂本266卷。该书为大型中医类书，辑录大量珍贵文献资料，如《修真秘诀》，既不见于《四库全书总目》，也不见于《道藏提要》，而《医方类聚》中却录有此书原文资料。

这是所收为《医方类聚》辑录《修真秘诀》的"房中补益"和"总论"。据人民卫生出版社1981年排印本校理。

修真秘诀·房中补益

素女曰：交接之事，即闻之矣。敢问服食药物，何者易得而有效？彭祖曰：使丁壮不老，房室不劳损，气力颜色不衰者，莫过麋角也。〔取麋〕角括之为末，十两，用生附子一枚合之，服方寸匕，日三服，大良。亦〔可熬〕麋角令微黄，单服之，亦令人不老，然迟缓不及附子者，服之二十日，大□□。又，湿治不生也。

彭祖曰：当以夜半之后，生气时，数数咽唾，兼饮玉浆，〔数咽〕气以心中数数，令耳不容闻，恐有误乱，兼以手下筹能至千，则去〔仙〕不远矣。人但闭气，习交接之时，恒以鼻多内气，微吐气，则自然益也。夫人虽服大药，呼吸导引，备修万法，而不知命之根本者，皆非道。〔夫〕大〔易曰〕：一阴一阳之谓道。《仙经》曰：阴阳之道，精髓为宝，谨而守之，后天〔不老〕。又曰：子欲长生，当由自生。又曰：以金理金，是曰真金；以人理人，是曰真人。房中之事，能杀人，能生人。故知能用者，可以用生；不能用者，立可致死。《仙经》曰：我命在我，不在天也。保精爱气，寿无穷也。愚人不知此为生命之本，但恣极情，不知保惜，故有虚损疲羸不堪，诸疾竟起，如狂风吹林，枯枝先折；高垄坠碗，脆者先破。野火烧山，毁草先燔；〔易〕崩之岸，遇水先颓，精竭之人，遇疾先死。若不知服药，但解房中之术，〔惜精〕爱气，尚得二百余岁，况兼服药乎？黄帝、容成、巫咸、彭

祖曰：房中之术，诸家之要以相传，在于秘诀，不在多也。

彭祖曰：男子不欲无女，女子不欲无男。若强而闭之，则意动情逸，神扰心乱，难持易失。梦与神交，精流自出，意未感动，阳道先屈。夫御女神道，徐徐按之，前虚后实，闭气缓息，瞑目周密，务令疏迟，不用速疾，情动而止，握固守一，精气周身。其道将毕，然后偃卧导引，寻更别御他女，每事可易一人。若固御一女，则阴气转微，精魂衰弱，为益亦少。故阳道法火，阴家法水，水能制火，阴亦消阳，阳气转微，精魂衰弱，故精少则身病，精竭身死。昔有采女，二百余岁，殷君奉事，令问彭祖。采女曰：夫人交接，泄精为乐。今闭而不[泄]，何为乐乎？彭祖曰：夫泄精则令人体倦，耳鸣目涩，口干唾粘，骨节解〔惰〕，〔握〕手无力，虽复暂畅，不能为乐。若动而不泄，则气力有余，骨节轻便爽逸，虽复轻歇，思情更深，何以不为长乐乎？若御十二女之后，则阳道转坚，其热如火，日可御百女矣。夫交接在于从容，以和为贵，玩其丹田，取其口实，深按小摇，以致其气。女子感阳，亦有其候：其耳正赤，如饮醇酒；其乳暖起，握之满手；颈项数动，脚手屡摇。当此之时，小缩浅之。〔得〕气于阴，有补于阳。凡御女之道，不必皆须容色艳丽，但欲年少未乳者，肌肉软滑，细发小眼，音声和畅。四肢关节皆欲肉多，眼睛黑白〔分〕明；其阴、腋下，不欲有毛，纵有细软者次也。恶女之相，蓬头蝇面，长颈结喉，麦齿雄声，大口高鼻，目睛浑浊，口颔有毛，骨节高大，发黄肉少，阴毛粗大，又多逆生，与之交合，非但无益，皆贼命损人也。夫御女临施精时，闭口张目，握两手，左右上下视，缩鼻取气，又缩下部，吸腹，小□□济，则精上补脑，使人长生；纵有出者，但清汁耳。令人不老，最秘□□之道。交接精大动，急欲出，以左手中央两指抑阴囊后大脉，〔长吐〕气，并啄齿十遍，便施其精，终不〔得〕出，〔还精脑〕中也，□□□相传。广成子曰：无劳汝形，无摇汝精，少思寡欲，可以长生。阴后〔肛门〕前，即尾闾之穴，人〔若〕为此法，皆腰重脚弱，当有要术，不在此耳。故娄先生诗曰：不用学御房，御房别有方，存身缕脊脊，急于按精堂。大□□失位，面色渐萎黄，本欲求长生，中道成夭亡。又有服龙骨、矾石、紫□龙牙、定风草之类，虽有欲速之功，为害岂小？盖非久长之术，学者宜精思之。凡小浴，用蛇床子、母蛎末，与椒葱作汤，益人，男女同；凡疮，用甘草、黄柏作汤浴良。常用蛇床、紫稍花、山茱萸，煮绵帛作囊，不浸冷气，极佳。

《道经》云：六十闭户者，言人疏于学性，已损于未萌，以此成之，犹多病患，况夫世人不能畜养元和之气，保惜形容，安服丹砂，恣助情欲，神魂不附身，茫茫兀兀，精魂俱丧，空然质朴，以示外观，旨趣都忘，身〔婴痼〕疾，求起不得，枕席是依，劳历妻奴，绵缀岁序，良由不知道，性贪绚庸情而已。观夫世人，母存者不啻十八九，父存者不过十一二，以此准之，则人多嗜欲，或危性命，诚可悲矣！

修真秘诀·总论

颖阳子曰：道家书凡数十万言，其旨盖亦数千，世之学者，望其书之高博，探渊密者谁何？其流之所传者，唯奇论秘诀歌诗，亦几数千百本。祖之不同，人为异习，已之所是，未必不非；已之所非，未必不是。然或出于山岩江海之士，或取之贫贱庸保之人，此皆所谓得神仙真人之旨。盖遵生之说，通物之变，世人竞相宝秘，以为性命之书。其小者，隐括嗜欲，检押情性，安养神气，完固形体，使饥渴寒暑疵疠不可以外侵；而大者，存守三一，息气育胎，九还七反，内炼金液，遂能长年，与天相毕。此虽大小之殊，是皆修炼久视之道。吾集此书，番备之矣。如匪其人，未尝枉传，岂私于人哉！惟得之者，慎重之而已。今人或籍权豪而访求，或驰势利而相授，取之口耳，守以皮肤，便为得术，或不禁贪欲，汩于情爱，虽曰□得，未心成功。近观庸俗，甘闻轩辕、容成、彭祖、左慈，善为采补，往往习学固闭之下术，以为有益泥丸，而不知方，其造意之方，元气已离正位，纵能不施，皆在腰股盲臂之间，久为重腿衰惫之疾。又若恣服三黄、钟乳、阳起石、补骨脂、桂附之类，此等善发虚阳，非完正气，服之兼剂，未尝清慎。药〔以〕壮气，气逸而乱，情势使然也。久则为膈热发背、风缓消中之疾。复有与下虚者，燃之以艾，虽可助气，而多灸则侵夺正阳。故药之与灸，〔皆以支〕撑形骸，以纵所欲，取快一时，而不知真元既失其主，虚阳尚以客存。〔若〕治情于未然之前，则服饵砭灸，易为于必然之效。夫学道之士，当力〔保精〕，勿令失真，废坠前功。方情未除时，有难制则自从要术，无害于道。经曰：‘方寸之中

谨盖藏，不圆不方闭牖窗。此之谓矣。枸杞、天门冬、黄菁、山药、参术、地黄、茯苓，诸草木之精粹，犹此名者，皆可作汤若丸，以为饮食起居之助盖有补云。至于呼吸外气，妄想变怪，勤劳岩谷，甘分饥渴，驰骋名利，忧戚胜负，以贼其情性腑脏者，非道之正也。

老子曰：上士闻道，勤而行之；下士闻道，大笑之。行之者以是夫，而笑之者以是夫！

诸病源候论

〔隋〕巢元方 撰

《诸病源候论》又名《巢氏诸病源候论》(简称《巢氏病源》)五十卷,隋·巢元方等撰。巢元方,据文献记载:"大业中为太医博士,奉诏撰《诸病源候论》五十卷。"该书实为集体编撰,"凡六十七门,一千七百二十论。"《四库全书总目》云:"其言深密精邃,非后人之所能及。《内经》以下,自张机、王叔和、葛洪数家书外,此书为最古。究其旨要,亦可云证治之津梁矣。"

这里所选关于房事、男性虚劳、男女阴阳易、妇科杂病等,据《四库全书》迻录。

卷三　虚劳病诸候上

虚劳候

夫虚劳者,五劳、六极①、七伤是也。五劳者,一曰志劳,二曰思劳,三曰心劳,四曰忧劳,五曰瘦劳。又肺劳者,短气而面肿,鼻不闻香臭。肝劳者,面目干黑,口苦,精神不守,恐畏不能独卧,目视不明。心劳者,忽忽喜忘,大便苦难,或时鸭溏②,口内生疮。脾劳者,舌本苦直③,不得咽唾。肾劳者,背难以俯仰,小便不利,色赤黄而有余沥,茎内痛,阴湿囊生疮,小腹满急。

六极者,一曰气极,令人内虚,五脏不足,邪气多,正气少,不欲言。二曰血极,令人无颜色,眉发堕落,忽忽喜忘。三曰筋极,令人数转筋,十指爪甲皆痛,苦倦不能久立。四曰骨极,令人酸削齿苦痛,手足烦疼,不可以立,不欲行动。五曰肌极,令人羸瘦无润泽,饮食不生肌肤。六曰精极,令人少气,噏噏然内虚,五脏气不足,发毛落,悲伤喜忘。

七伤者,一曰阴寒。二曰阴萎。三曰里急。四曰精连连。五曰精少,阴下湿。六曰精清。七曰小便苦数,临事不卒。又,一曰大饱伤脾,脾伤,善噫,欲

卧，面黄。二曰大怒气逆伤肝，肝伤，少血目闇。三曰强力举重，久坐湿地伤肾，肾伤、少精，腰背痛，厥逆下冷。四曰形寒寒饮伤肺，肺伤，少气，咳嗽，鼻鸣。五曰忧愁思虑伤心，心伤，苦惊喜忘善怒。六曰风雨寒暑伤形，形伤，发肤枯夭。七曰大恐惧不节伤志，志伤，恍惚不乐。

男子平人脉大为劳，极虚亦为劳。男子劳之为病，其脉浮大，手足烦，春夏剧，秋冬差。阴寒精自出，酸削不能行。寸口脉浮而迟，浮即为虚，迟即为劳，虚则卫气不足，劳则荣气竭。脉直上者迟逆虚也。脉涩无阳，是肾气少。寸关涩，无血气，逆冷是大虚。脉浮微缓，皆为虚，缓而大者劳也。脉微濡相搏为五劳，微弱相搏虚损为七伤。

注释：①六极：指六种极度虚损的病症。语出《金匮要略》。

②鸭溏：言大便如鸭子一样稀泻。

③舌本苦直：舌根僵直而感苦痛。

简述：此文综述五劳、六极、七伤诸候之名称、症状及脉诊，令学者、读者、病者清清楚楚，昭昭然然。

虚劳无子候

丈夫无子者，其精清如水，冷如冰铁，皆为无子之候。又泄精，精不射出，但聚于阴头，亦无子。无此之候，皆有子。交会当用阳时，阳时从夜半至禺中①是也。以此时有子，皆聪明长寿。勿用阴时，阴时从午至亥，有子皆顽暗而短命，切宜审详之。凡妇人月候来时，候一日至三日，子门开，若交会则有子；过四日则闭，便无子也。

男子脉得微弱而涩，为无子，精气清冷也。

注释：①禺中：当为“隅中”，即巳时，谓9时至10时。

简述：此文论丈夫无子之病因、症候及脉候，然云“凡妇人月候来时，候一日至三日，子门开，若交会则有子；过四日则闭，便无子也”之说，与现代医学理论则不合。

卷四　虚劳病诸候下

虚劳少精候

肾主骨髓，而藏于精[1]。虚劳肾气虚弱，故精液少也。

诊其脉，左手尺中阴绝者，无肾脉也。若足两髀里急，主精气竭少，为劳伤所致也。

虚劳尿精候

肾气虚弱故也。肾藏精，其气通于阴，劳伤肾虚，不能藏于精，故因小便而精液出也。

虚劳溢精见闻精出候

肾气虚弱，故精溢也。见闻感触，则动肾气，肾藏精，今虚弱不能制于精，故因见闻而精溢出也。

虚劳失精候

肾气虚损，不能藏精，故精漏失。其病小腹弦急，阴头寒，目眶痛，发落。

诊其脉，数而散者，失精脉也。凡脉芤动微紧，男子失精也。

虚劳梦泄精候

肾虚为邪所乘，邪客于阴，则梦交接。肾藏精，今肾虚不能制精，因梦感动而泄也。

虚劳精血出候

此劳伤肾气故也。肾藏精，精者血之所成也。虚劳则生七伤六极，气血俱损，肾家偏虚，不能藏精，故精血俱出也。

虚劳阴冷候

阴阳俱虚弱故也。肾主精髓，开窍于阴。今阴虚阳弱，血气不能相荣，故使阴冷也。久不已，则阴萎弱。

虚劳阴萎候

肾开窍于阴，若劳伤于肾，肾虚不能荣于阴器，故萎弱也。

诊其脉，瞥瞥如羹上肥者，阳气微；连连如蜘蛛丝者，阴气衰。阴阳衰微，风邪入于肾经，故阴不起，或引小腹痛也。

《养生方》云：水银不得近阴，令玉茎消缩。

虚劳阴痛候

肾气虚损，为风邪所侵，邪气流入于肾经，与阴气相击，真邪交争，故令阴痛。但冷者唯痛，挟热则肿，其汤熨针石，别有正方补养宣导，今附于后：

《养生方·导引法》云：两足指向下拄席，两涌泉相拓坐两足跟头，两膝头外扒，手身前向下尽势七通[④]。去劳损阴疼膝冷。

虚劳阴肿候

此由风热客于肾经，肾经流于阴器，肾虚不能宣散，故致肿也。

虚劳阴疝肿缩候

疝者，气痛也。众筋会于阴器。邪客于厥阴，少阴之经，与冷气相搏，则阴痛肿而挛缩。

虚劳阴下痒湿候

大虚劳损，肾气不足，故阴冷，汗液自泄，风邪乘之，则搔痒。其汤熨针石，别有正方补养宣导，今附于后：

《养生方·导引法》云：卧令两手布膝头，取踵至尻下⑤，以口内气，腹胀自极，以鼻出气七息，除阴下湿，少腹里急，膝冷不随。

虚劳阴疮候

肾荣于阴器，肾气虚，不能制津液，则汗湿。虚则为风邪所乘，邪客腠理，而正气不泄，邪正相干⑥，在于皮肤，故痒，搔之则生疮。

注释：①藏于精：犹藏精。于为音节助词，无义。

②见闻精出：谓对女色有所见或有所闻，内心感触，引起性冲动，则使精液泄出。

③阴冷：谓阴茎寒冷。

④手身：手和身体。或疑"身"为"神"之误。

⑤取踵至尻下：把脚跟放到臀部下。

⑥相干：互相干犯，侵犯。

简述：以上所录阴肾虚劳之候论，凡十三题。人若有其中某类不适，对照其论，可知其病因病理，或延医治之，或自加注意和调摄，自有益于除疾养生。

卷八　伤寒病诸候下

伤寒阴阳易候

阴阳易病者[①]，是男子妇人伤寒病新瘥未平复，而与之交接得病者，名为阴阳易也。其男子病新瘥未平复，而妇人与之交接得病者，名阳易。其妇人得病新瘥未平复，而男子与之交接得病者，名阴易。若二男二女，并不相易。所以呼为易者，阴阳相感动，其毒度著于人，如换易也。其得病之状，身体重，小腹里急，或引阴中拘挛，热上冲胸，头重不能举，眼内生眵，四支拘急，小腹疞痛[②]，手足拳，皆即死。其亦有不即死者，病苦小腹里急，热上冲胸，头重不欲举，百节解离，经脉缓弱，气血虚，骨髓空竭，便恍恍吸吸，气力转少，著床不能摇动，起居仰人[③]，或引岁月方死。

伤寒交接劳复候

夫伤寒病新瘥，未满百日，气力未平复而以房室者，略无不死也。有得此病，愈后六十日，其人已能行射猎，因而房室，即吐涎而死。病虽云瘥，若未平复，不可交接，必小腹急痛，手足拘挛，二时之间亡。《范汪方》云，故督邮顾子献，得病已瘥未健，诣华旉视脉，旉曰：虽瘥尚虚，未平复，阳气不足，勿为劳事也，余劳尚可，女劳即死[④]。临死当吐舌数寸。献妇闻其瘥，从百余里来省之，住数宿止，交接之，间三日死。妇人伤寒，虽瘥未满百日，气血骨髓未牢实，而合阴阳，快者当时，乃未即觉恶，经日则令百节解离，经络缓弱，气血虚，骨髓空竭，便恍恍吸吸，气力不足，著床不能动摇，起居仰人，食如故，是其证也。丈夫亦然。其新瘥，虚热未除而快意交接者，皆即死。若瘥后与童年交接者，多不发复，复者亦不必死。

卷九　时气病诸候

时气病瘥后交接劳复候

夫病新瘥者，阴阳二气未和，早合房室，则令人阴肿入腹，腹内疞痛，名为交接劳复。

时气病后阴阳易候

阴阳易病者，是男子妇人时气病⑤新瘥未平复，而与之交接得病者，名阴阳易也。其男子病新瘥未平复，而妇人与之交接得病者，名曰阳易。其妇人得病新瘥未平复，而男子与之交接得病者，名曰阴易。若二男二女，并不相易。所以呼为易者，阴阳相感动，其毒度著于人，如换易也。其病之状，身体重，小腹里急，或引阴中拘挛，热上冲胸，头重不能举，眼中生眵，四支拘急，小腹疞痛，手足拳，皆即死。其亦有不即死者，病苦小腹里急，热气上冲胸，头重不欲举，百节解离，经脉缓弱，气血虚，骨髓竭，便恍恍吸吸，气力转少，着床不能摇动，起居仰人，或引岁月方死。

卷十　温病诸候

温病阴阳易候

阴阳易病者，是男子、妇人温病新瘥未平复，而与之交接，因得病者，名为阴阳易也。其男子病新瘥未平复，而妇人与之交接得病者，名阳易。其妇人得病虽瘥未平复，男子与之交接得病者，名阴易。若二男二女，并不自相易。所以呼为易者，阴阳相感动，其毒度著于人，如换易也。其病之状，身体重，少腹里急，或引阴中拘挛，热上冲胸，头重不举，眼中生䁾，四支拘急，小腹疞痛，手足拳，皆即死。其亦有不即死者，病苦小腹里急，热上冲胸，头重不欲举，百节解离，经脉缓弱，气血虚，骨髓竭，便怗怗吸吸，气力转少，著床不能摇动，起居仰人，或引岁月方死。

温病交接劳复候

病虽瘥，阴阳未和，因早房室，令人阴肿缩入腹，腹疞痛，名为交接之劳复也。

卷二十八　妇人杂病诸候二

无子候

妇人无子者，……若夫病妇疹，须将饵，故得有效也。然妇人挟疾无子，皆由劳伤血气，冷热不调，而受风寒，客于子宫，致使胞内生病，或月经涩闭，或崩血带下，致阴阳之气不和，经血之行乖候，故无子也。

诊其右手关后尺脉，浮则为阳，阴脉绝，无子也。又脉微涩，中年得此，为绝产也。少阴脉如浮紧则绝产。恶寒脉尺寸俱微弱，则绝嗣不产也。

卷三十　妇人杂病诸候三

月水不利无子候

月水不利而无子者，由风寒邪气客于经血，则令月水否涩，血结子脏，阴阳之气不能施化，所以无子也。

月水不通无子候

月水不通而无子者，由风寒邪气客于经血。夫血得温则宣流，得寒则凝结，故月水不通。冷热血结，搏子脏而成病，致阴阳之气不调和，月水不通而无子也。

月水久不通，非止令无子，血结聚不消，则变为血瘕；经久盘结成块，亦作血癥。血水相并，津液壅涩，脾胃衰弱者，水气流溢，变为水肿。如此难可复治，多致毙人。

子脏冷无子候

子脏冷无子者，由将摄失宜，饮食不节，乘风取冷，或劳伤过度，致风冷之气，乘其经血，结于子脏。子脏则冷，故无子。

带下无子候

带下无子者，由劳伤于经血，经血受风邪则成带下，带下之病，曰沃与血相兼带而下也。病在子脏，胞内受邪，故令无子也。

诊其右手关后尺中脉，浮为阳，阳绝者，无子脉也。苦足逆冷，带下故也。

结积无子候

五脏之气积，名曰积。脏积之生，皆因饮食不节，当风取冷过度。其子脏劳伤者，积气结搏于子脏，致阴阳血气不调和，故病结积而无子。

卷四十　妇人杂病诸候四

与鬼交通候

人禀五行秀气而生，承五脏神气而养。若阴阳调和，则脏腑强盛，风邪鬼魅不能伤之。若摄卫失节，而血气虚衰，则风邪乘其虚，鬼干其正。然妇人与

鬼交通者，脏腑虚，神守弱，故鬼气得病之也。其状，不欲见人，如有对忤，独言笑，或时悲泣是。脉来迟伏，或如鸟啄，皆邪物病也。又，脉来绵绵，不知度数，而颜色不变，此亦病也。

梦与鬼交通候

夫脏虚者喜梦。妇人梦与鬼交，亦由腑脏气弱，神守虚衰，故乘虚因梦与鬼交通也。

阴痒候

妇人阴痒，是虫食所为。三虫九虫，在肠胃之间，因脏虚虫动作，食于阴，其虫作势，微则痒，重者乃痛。

阴肿候

阴肿者，是虚损受风邪所为。胞络虚而有风邪客之，风气乘于阴，与血气相搏，令气血否涩，腠理壅闭，不得泄越，故令阴肿也。

阴痛候

阴痛之病，由胞络伤损，致脏虚受风邪。而三虫九虫因虚动作，食阴则痛者，其状成疮；其风邪乘气冲击而痛者，无疮，但疼痛而已。

阴疮候

阴疮者，由三虫九虫动作侵食所为也。诸虫在人肠胃之间，若腑脏调和，血气充实，不能为害。若劳伤经络，肠胃虚损，则动作侵食于阴，轻者或痒或痛，重者生疮也。

诊其少阴之脉，滑而数者，阴中生疮也。

阴挺出下脱候

胞络伤损,子脏虚冷,气下冲则令阴挺出,谓之下脱。亦有因产而用力偃气而阴下脱者。

诊其少阴脉浮动,浮则为虚,动则为悸,故令下脱也。

阴冷候

胞络劳伤,子脏虚损,风冷客之,冷乘于阴,故令冷也。

阴中生息肉候

此由胞络虚损,冷热不调,风邪客之,邪气乘于阴,搏于血气,变而生息肉也。其状如鼠乳。

阴臭候

阴臭,由子脏有寒,寒搏于津液,蕴积,气冲于阴,故变臭也。

注释:①阴阳易候:谓男女因交接而换病。详见文中论述。

②疞(xiǔ 朽):病也。此有疼痛之义。

③仰人:仰仗于人。即要靠别人帮助。

④余劳尚可,女劳即死:谓其余劳事没关系,若与女子劳于房事就会死。

⑤时气病:谓特定季节的流行性传染病。

简述:上述卷八、卷九、卷十、卷二十八、卷三十、卷四十所论房中交接之病,均为常见易犯之病,不可不慎,青年夫妇尤不可以年轻气强而掉以轻心。至于妇人阴易候而“与童年交接多不复发”之说,当是伪科学之谬论,既伤道德风化,且转毒害人,摧残少年,决不可取。

千金要方

〔唐〕孙思邈 撰

《千金要方》又称《备急千金要方》或《千金方》三十卷，唐·孙思邈撰。孙思邈，华原人。《新唐书》有传。据载，孙氏少时通百家说，被誉为“圣童”。及长，帝以国子博士召不受，后拜谏议大夫，又固辞。孙氏晓阴阳，精医药，孟诜、卢照邻等均曾师事之。永淳(公元682年)初卒，卉百余岁。

《千金要方》总括唐以前医学成就，对后世医家影响较大，在中医学史上有重要地位。这里所录为孙氏论摄生养性之作，其中“房中补益”专论房事宜忌，对后世有较大影响。据人民卫生出版社影印本参考《四库全书》本整理。

养性序第一

扁鹊云：黄帝说昼夜漏下水百刻，凡一刻人百三十五息，十刻一千三百五十息，百刻一万三千五百息。人之居世，数息之间，信哉？呜呼！昔人叹逝何可不为善以自补邪？吾常思一日一夜有十二时，十日十夜百二十时，百日百夜一千二百时，千日千夜一万二千时，万日万夜一十二万时，此为三十年。若长寿者九十年，只得三十六万时。百年之内，斯须之间，数时之活，朝菌蟪蛄不足为喻焉。可不自摄养而驰骋六情，孜孜汲汲，追名逐利，千诈万巧，以求虚誉，没齿而无厌。故养性者，知其如此，于名于利，若存若亡；于非名非利，亦若存若亡，所以没身不殆也。余慨时俗之多僻，皆放逸以殒之。聊因暇日，粗述养性篇，用奖人伦之道，好事君子与我同志焉。夫养性者，欲所习以成性，性自为善，不习无不利也。性既自善，内外百病自然不生；祸乱灾害，亦无由作，此养性之大经也。善养性者，则治未病之病，是其义也。故养性者不但饵药餐霞，其在兼于百行，百行周备，虽绝药饵，足以遐年。德行不充，纵服玉液金丹，未能延寿。故老子曰：善摄生者，陆行不遇虎兕，此则道德之指也，岂假服饵而祈遐年哉！圣人所以制药饵者，以救过行之人也。故危者抱病历年而不修一行，

缠疴没齿，终无悔心，此其所以歧和长逝，彭跗永归，良有以也。嵇康曰：养生有五难：名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虑精散为五难。五者必存，虽心希难老，四诵至言，咀嚼英华，呼吸太阳，不能不回其操，不夭其年也。五者无于胸中，则信顺日跻，道德日全，不祈善而有福，不求寿而自延，此养生之大旨也。然或有服膺仁义，无甚泰之累者，抑亦其亚欤。

黄帝问于岐伯曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰，今时之人，年至半百而动作皆衰者，时代异邪？将人失之也？岐伯曰：上古之人，其知道者，法则阴阳，和于术数，饮食有常节，起居有常度，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人则不然，以酒为浆，以妄为常，醉以人房，以欲竭其精，以耗散其真。不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。夫上古圣人之教也，下皆为之。虚邪贼风，避之有时，恬憺虚无，真气从之。精神内守，病安从来。是以其志闲而少欲，其心安而不惧，其形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故甘其食，美其服《素问》作“美其食，任其服”，乐其俗，高下不相慕，故其民日朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物，合于道数，故皆能度百岁而动作不衰者，其德全不危也。是以人之寿夭，在于撙节。若消息得所，则长生不死；恣其情欲，则命同朝露也。岐伯曰：人年四十而阴气自半也，起居衰矣；年五十体重，耳目不聪明也；年六十，阴痿，气力大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出，故曰知之则强，不知则老，同出名异。智者察同，愚者察异。愚者不足，智者有余，有余则耳目聪明，身体轻强，年老复壮，壮者益理，是以圣人为无为之事，乐恬淡之味，能纵欲快志，得虚无之守，故寿命无穷，与天地终。此圣人之治身也。

春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，与而勿夺，赏而勿罚，此春气之应养生之道也。逆之则伤肝。夏为寒为变，奉长者少。

夏三月，此为蕃秀。天地气交，万物华实。夜卧早起，毋厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应养长之道也。逆之则伤心。秋为痎疟，则奉收者少，冬至重病。

秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，毋外其志，使肺气清，此秋气之应养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，则奉藏者少。

冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，毋泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应养藏之道也。逆之则伤肾。春为痿厥，则奉生者少。

天有四时五行，以生长收藏，以生寒暑燥湿风；人有五藏，化为五气，以生喜怒悲忧恐。故喜怒伤气，寒暑伤形，暴怒伤阴，暴喜伤阳，故喜怒不节，寒暑失度，生乃不固。人能依时摄养，故得免其夭枉也。

仲长统曰：王侯之宫，美女兼千；卿士之家，侍妾数百，昼则以醇酒淋其骨髓，夜则房室输其血气，耳听淫声，目乐邪色，宴内不出，游外不返。王公得之于上，豪杰驰之于下，及至生产不时，字育太早，或童孺而擅气，或疾病而媾精，精气薄恶，血脉不充，既出胞藏，养护无法，又蒸之以绵纩，烁之以五味，胎伤孩病而脆，未及坚刚，复纵情欲，重重相生，病病相孕，国无良医，医无审术，奸佐其间，过谬常有，会有一疾，莫能自免，当今不百岁之人者，岂非所习不纯正也。

抱朴子曰：或问所谓伤之者，岂色欲之间乎？答曰：亦何独斯哉！然长生之要，其在房中，上士知之，可以延年除病，其次不以自伐。若年当少壮，而知还阴丹以补脑，采七益于长俗（一作谷）者，不服药物，不失一二百岁也。但不得仙耳，不得其术者。古人方之于凌杯以盛汤，羽苞之蓄火。又且才所不逮而强思之伤也，力所不胜而强举之伤也，深忧重恚伤也，悲哀憔悴伤也，喜怒过度伤也，汲汲所欲伤也，戚戚所患伤也，久谈言笑伤也，寝息失时伤也，挽弓引弩伤也，沉醉呕吐伤也，饱食即卧伤也，跳走喘乏伤也，欢呼哭泣伤也，阴阳不交伤也，积伤至尽，尽则早亡，尽则非道也。是以养性之士，唾不至远，行不疾步，耳不极听，目不极视，坐不久处，立不至疲，卧不至懻，先寒而衣，先热而解。不欲极饥而食，食不可过饱；不欲极渴而饮，饮不欲过多。饱食过多则结积聚，渴饮过多则成痰澼。不欲甚劳，不欲甚逸，不欲流汗，不欲多唾，不欲奔走车马，不欲极目远望，不欲多啖生冷，不欲饮酒当风，不欲数数沐浴，不欲广志远愿，不得规造异巧。冬不欲极温，夏不欲穷凉，不欲露卧星月，不欲眠中用扇，大寒、大热、大风、大雾，皆不欲冒之。五味不欲偏多，故酸多则伤脾，苦多则伤

肺，辛多则伤肝，咸多则伤心，甘多则伤肾，此五味刻五藏五行，自然之理也。凡言伤者，亦不即觉也，谓久即损寿耳。是以善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制，调利筋骨有偃仰之方，祛瘼闲邪有吐纳之术，流行荣卫有补泻之法，节宣劳逸有与夺之要。忍怒以全阴，抑喜以养阳，然后先服草木以救亏缺，后服金丹以定无穷，养性之理尽于此矣。夫欲快意任怀，自谓达识知命，不泥异端，极性肆力，不劳持久者，闻此言也，虽风之过耳，电之经目，不足喻也。虽身枯于留连之中，气绝于绮纨之际，而甘心焉，亦安可告之以养性之事哉！非惟不纳，乃谓妖讹也，而望彼信之，所谓以明鉴给矇瞽、以丝竹娱聋夫者也。

魏武与皇甫隆令曰；闻卿年出百年，而体力不衰，耳目聪明，颜色和悦，此盛事也，所服食、施行、导引，可得闻乎？若有可传，想可密示封内。隆上疏对曰：臣闻天地之性，惟人为贵，人之所贵，莫贵于生，唐荒无始，劫运无穷，人生其间，忽如电过，每一思此，罔然心热，生不再来，逝不可追，何不抑情养性以自保！惜今四海垂定，太平之际，又当须展才布德，当由万年；万年无穷，当由修道；道甚易知，但莫能行。臣常闻道人蒯京已年一百七十八，而甚丁壮，言人当朝朝服食玉泉，琢齿，使人丁壮有颜色，去三虫而坚齿。玉泉者，口中唾也。朝旦未起，早嗽津令满口，乃吞之，啄齿二七遍。如此者，乃名曰练精。

嵇康云：穰岁多病，饥年少疾，信哉不虚！是以关中土地，俗好俭啬厨膳肴馐，不过菹酱而已，其人少病而寿；江南岭表，其处饶足，海陆鲑肴，无所不备，土俗多疾而人早夭。北方仕子游宦至彼，遇其丰赡，以为福祐所臻，是以尊卑长幼恣口食啖，夜长醉饱，四体热闷，赤露眠卧，宿食不消。未逾期月，大小皆病。或患霍乱、脚气、胀满，或寒热疟痢，恶核丁肿，或痈疽痔漏，或偏风猥退，不知医疗，以至于死。凡如此者，比肩皆是，惟云不习水土，都不知病之所由。静言思之，可谓太息者也，学者先须识此以自戒慎。

抱朴子曰：一人之身，一国之象也。胸腹之位，犹宫室也，四支之列，犹郊境也；骨节之分，犹百官也。神犹君也，血犹臣也，气犹民也。知治身，则能治国也。夫爱其民，所以安其国，惜其气，所以全其身。民散则国亡，气竭则身死。死者不可生也，亡者不可存也。是以至人消未起之患，治未病之疾，医之于无事之前，不追于既逝之后。夫人难养而易危也，气难清而易浊也。故能审

威德，所以保社稷；割嗜欲，所以固血气。然后真一存焉，三一守焉，百病却焉，年寿延焉。

道林养性第二

真人曰：虽常服饵而不知养性之术，亦难以长生也。养性之道，常欲小劳，但莫大疲，及强所不能堪耳，且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。养性之道，莫久行、久立、久坐、久卧、久视、久听。盖以久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久坐伤肉，久行伤筋也。仍莫强食、莫强酒、莫强举重、莫忧思、莫大怒、莫悲愁、莫大惧、莫跳踉、莫多言、莫大笑。勿汲汲于所欲，勿悁悁怀忿恨，皆损寿命。若能不犯者，则得生长也。故善摄生者，常少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。行此十二少者，养性之都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳，多语则气乏，多笑则脏伤，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。此十二多不除，则荣卫失度，血气妄行，丧生之本也。惟无多无少者，几于道矣！是知勿外缘者，真人初学道之法也。若能如此者，可居瘟疫之中无忧疑矣。既屏外缘，会须守五神肝心脾肺肾，从四正言行坐立。言最不得浮思妄念，心想欲事，恶邪大起。故孔子曰：思无邪也。常当习黄帝内视法，存想思念，令见五脏如悬磬，五色了了分明勿辍也。仍于每旦初起面向午，展两手于膝上，心眼观气，上入顶，下达涌泉，旦旦如此，名曰迎气。常以鼻引气，口吐气，小微吐之，不得开口。复欲得出气少，入气多，每欲食，送气入腹，每欲食气为主人也。凡心有所爱，不用深爱；心有所憎，不用深憎，并皆损性伤神。亦不用深赞，亦不用深毁，常须运心，于物平等。如觉偏颇，寻改正之。居贫勿谓常贫，居富莫谓常富，居贫富之中，常须守道，勿以贫富易志改性，识达道理，似不能言，有大功德，勿自矜伐，美药勿离手，善言勿离口，乱想勿经心，常以深心至诚，恭敬于物，慎勿诈善，以悦于人。终身为善，为人所嫌，勿得起恨，事君尽礼，人以为谄，当以道自平其心。道之所在，其德不孤，勿言

行善不得善报，以自怨仇。居处勿令心有不足，若有不足则自抑之，勿令得起。人知止足，天遗其禄，所至之处，勿得多求，多求则心自疲而志苦，若夫人之所以多病，当由不能养性。平康之日，谓言常然。纵情恣欲，心所欲得，则便为之，不拘禁忌，欺罔幽明，无所不作，自言适性，不知过后一一皆为病本。及两手摸空，白汗流出，口唱皇天，无所逮及，皆以生平粗心，不能自察，一至于此，但能少时内省身心，则自知见行之中皆畏诸疴，将知四百四病，身手自造，本非由天。及一朝病发，和缓不救，方更诽谤医药无效，神仙无灵，故有智之人，爱惜性命者，当自思念，深生耻愧，戒勒身心，常修善事也。至于居处，不得绮靡华丽，令人贪婪无厌，乃患害之源，但令雅素净洁，无风雨暑湿为佳。衣服器械，勿用珍玉金宝，增长过失，使人烦恼根深，厨膳勿使脯肉丰盈，常令俭约为佳。然后行作鹅王步，语作含钟声，眼作狮子卧右脚胁著地坐脚也，每日自咏歌云：美食须熟嚼，生食不粗吞。问我居止处，大宅总林村，胎息守五脏，气至骨成仙。又歌曰：日食三个毒，不嚼而自消。锦绣为五脏，身着粪扫袍。修心既平，又须慎言语。凡言语读诵常想声在气海中（脐下也），每日初入后，勿言语读诵，宁待平旦也。旦起欲专言善事，不欲先计较钱财。又食上不得语，语而食者，常患胸背痛，亦不用寝。卧多言笑，寝不得语言者，言五脏如钟磬，不悬则不可发声。行不得语。若欲语，须住脚乃语。行语则令人失气。冬至日，止可语不可言。自言曰言，答人曰语。言有人来问，不可不答，自不可发言也，仍勿触冷，开口大语为佳。言语既慎，仍节饮食。是以善养性者，先饥而食，先渴而饮，食欲数而少，不欲顿而多，则难消也。常欲令如饱中饥，饥中饱耳。盖饱则伤肺，饥则伤气，咸则伤筋，酸则伤骨。故每学淡食，食当熟嚼，使米脂入腹，勿使酒脂入肠，人之当食，须去烦恼暴数为烦，侵触为恼，如食五味，必不得暴嗔，多令人神惊，夜梦飞扬。每食不用重肉，喜生百病，常须少食肉，多食饭，及少菹菜，并勿食生菜、生米、小豆、陈臭物，勿饮浊酒，食面使塞气孔，勿食生肉、伤胃。一切肉惟须煮烂，停冷食之。食毕当嗽口数过，令人牙齿不败口香。热食讫，以冷酢浆嗽口者，令人口气常臭，作匿齿病。又诸热食咸物后，不得饮冷酢浆水，喜失声成尸咽。凡热食汗出，勿当风，发痉头痛，令人目涩多睡。每食讫，以手摩面及腹，令津液通流，食毕当行步踌躇，计使中数里来，行毕使人以粉摩腹上数百遍，则食易消，大益人，令人能饮食，无百病，然后有所修为，为

快也。饱食即卧，乃生百病，不消成积聚；饱食仰卧成气痞，作头风。触寒来者，寒未解食势食，成刺风。人不得夜食。又云：夜勿过醉饱食，勿精思，为劳苦事，有损余，虚损人。常须日在巳时食讫，则不须饮酒，终身无干呕，勿食父母本命所属肉，令人命不长；勿食自己本命所属肉，令人魂魄飞扬；勿食一切脑，大损人。茅屋漏水堕诸脯肉上，食之成瘕约。暴肉作脯，不肯干者，害人；祭神肉无故自动，食之害人。饮食上蜂行住，食之必有毒，害人。腹内有宿病，勿食鲮鲤鱼肉。害人。湿食及酒浆临上看视，不见人物影者，勿食之，或卒注；若已食腹胀者，急以药下之。每十日一食葵，葵滑，所以通五脏拥气，又是菜之主，不用合心食之。又饮酒不欲使多，多则速吐之为佳，勿令至醉，即终身百病不除。久饮酒者，腐烂肠胃，渍髓蒸筋，伤神损寿。醉不可以当风，向阳令人发狂；又不可当风卧，不可令人扇凉，皆即得病也。醉不可露卧及卧黍穰中，发癞疮；醉不可强食，或发痈疽，或发喑，或生疮；醉饱不可以走车马及跳踯；醉不可以接房，醉饱交接，小者面黑干咳嗽，大者伤绝脏脉损命。凡人饥，欲坐小便；若饱，则立小便，慎之无病。又忍尿不便，膝冷成痹；忍大便不出，成气痔。小便勿努，令两足及膝冷；大便不用呼气及强努，令人腰疼目涩，宜任之佳。凡遇山水坞中出泉者，不可久居，常食作瘿病；又深阴地冷水不可饮，必作痎疟。饮食以调，时慎脱着。凡人旦起着衣，反者便着之吉。衣光者当户三振之，曰：殃去、吉。湿衣及汗衣皆不可久着，令人发疮及风瘙，大汗能易衣佳，不易者急洗之。不尔，令人小便不利。凡大汗，勿偏脱衣，喜得偏风半身不遂。春天不可薄衣，令人伤寒霍乱，食不消，头痛。脱着既时，须调寝处。凡人卧，春夏向东，秋冬向西，头勿北卧，及墙北亦勿安床。凡欲眼，勿歌咏，不祥。起上床坐，先脱左足，卧勿当舍脊下。卧讫勿留灯烛，令魂魄及六神不安，多愁怨。人头边勿安火炉，日久引火气，头重目赤，睛及鼻干。夜卧当耳勿有孔，吹人即耳聋。夏不用露面卧，令人面皮厚，喜成癣，或作面风。冬夜勿覆其头，得长寿。凡人眠勿以脚悬踏高处，久成肾水及损房。足冷人每见十步直墙勿顺墙卧，风利吹人发癫及体重。人汗勿跂床悬脚，久成血痹，两足重，腰疼；又不得昼眠，令人失气；卧勿大语，损人气力；暮卧常习闭口，口开即失气，且邪恶从口人，久而成消渴及失血色。屈膝侧卧，益人气力，胜正偃卧。按孔子不尸卧，故曰睡不厌踧，觉不厌舒。凡人野睡则有鬼痛魔邪。凡眠先卧心后卧眼，人卧一夜当作五

度，反覆常逐更转。凡人夜魇，勿燃灯唤之，定死无疑，暗唤之吉，亦不得近前急唤。夜梦恶不须说，且以水面东方噀之。咒曰：恶梦著草木，好梦成宝玉。即无咎矣。又梦之善恶，并勿说为吉。衣食寝处皆适，能顺时气者，始尽养生之道。故善摄生者，无犯日月之忌，无失岁时之和。须知一日之忌，暮无饱食；一月之忌，晦无大醉；一岁之忌，暮无远行；终身之忌，暮无然烛行房。暮常护气也。凡气冬至起于涌泉，十一月至膝，十二月至股，正月至腰，名三阳成；二月至膊，三月至项，四月至顶纯阳用事，阴亦放此，故四月、十月不得入房，避阴阳纯用事之月也。每至冬日，于北壁下厚铺草而卧，云受元气。每八月一日已后，即微火暖足，勿令下冷无生意，常欲使气在下，勿欲泄于上。春冻未泮，衣欲下厚上薄，养阳收阴，继世长生；养阴收阳，祸则灭门。故云：冬时天地气闭，血气伏藏，人不可作劳出汗，发泄阳气，有损于人也。又云：冬日冻脑，春秋脑足俱冻。此圣人之常法也。春欲晏卧早起，夏及秋欲侵夜乃卧早起，冬欲早卧而晏起，皆益人。虽云早起，莫在鸡鸣前；虽言晏起，莫在日出后，凡冬月忽有大热之时，夏月忽有大凉之时，皆勿受之。人有患天行时气者，皆由犯此也。即须调气息，使寒热平和，即免患也。每当腊月勿歌舞，犯者必凶。常于正月寅日，烧白发吉，凡寅日剪手甲，午日剪足甲，又烧白发吉。

居处法第三

凡人居止之室，必须周密，勿令有细隙，致有风气得入。小觉有风，勿强忍之，久坐必须急急避之；久居不觉，使人中风。古来忽得偏风，四肢不随，或如角弓反张，或失音不语者，皆由忽此耳。身既中风，诸病总集，邪气得便，遭此致卒者，十中有九，是以大须周密，无得轻之，慎焉慎为。所居之室，勿塞井及水读，令人聋盲。

凡在家及处行，卒逢大飘风、暴雨、震电、昏暗、大雾，此皆是诸龙鬼神行动经过所致。宜入室闭户，烧香静坐，安心以避之。待过后乃出。不尔损人，或当时虽未苦，于后不佳矣。又阴雾中亦不可远行。

凡家中有经像，行来先拜之，然后拜尊长，每行至则峻坐焉。

凡居家不欲数沐浴，若沐浴则必须密室，不得大热，亦不得大冷，皆生百病。冬浴不必汗出霢霂，沐浴后不得触风冷。新浴发讫，勿当风，勿湿萦髻，勿湿头卧，使人头风眩闷，发秃面黑，齿痛耳聋，头生白屑。饥忌浴，饱忌浴，沐讫，须进少许食饮，乃出。夜沐发，不食即卧，令人心虚，饶汗多梦。又夫妻不用同日沐浴，常以晦日浴，朔日沐吉。凡炊汤经宿，洗人体成癣，洗面无光，洗脚即疼痛，作甑畦疮。热泔洗头，冷人濯之，作头风；饮水沐头，亦作头风时行病。新汗解，勿冷水洗浴，损心包不能复。

凡居家，常戒约内外长幼，有不快，即须早道，勿使隐忍，以为无苦，过时不知，便为重病，遂成不救。小有不好，即按摩挼捺，令百节通利，泄其邪气。凡人无问有事无事，常须日别蹋脊脊四肢一度，头项若令熟蹋，即风气时行不能著人。此大要妙，不可具论。

凡人居家及远行，随身常有熟艾一升，备急丸、辟鬼丸、生肌药、甘湿药、丁肿药、水银、大黄、芒硝、甘草、干姜、桂心、蜀椒。不能更蓄余药，此等常不可缺少，及一两卷《百一备急药方》，并带辟毒蛇蜂蝎毒药随身也。

凡人自觉十日以上康健，即须灸三数穴以泄风气。每日必须调气补泻，按摩导引为佳。勿以康健便为常然，常须安不忌危，预防诸病也。灸法当须避人神人神禁忌法在第三十九卷中。凡畜手力细累，春秋皆须与转泻药一度，则不中天行时气也。

按摩法第四 法二首

天竺国按摩，此是婆罗门法。

两手足相捉纽捩如洗手法。

两手浅相叉，翻覆向胸。

两手相捉共按胫，左右同。

两手相重按胜，徐徐捩肩，左右同。

以手如挽五石力弓，左右同。
作拳向前筑，左右同。
如拓石法，左右同。
作拳却顿，此是开胸，左右同。
大坐斜身，偏攲如排山，左右同。
两手抱头，宛转髀上，此是抽胁。
两手据地，缩身曲脊，向上三举。
以手反捶背上，左右同。
大坐伸两脚，即以一脚虚掣，左右同。
两手拒地回顾，此是虚视法，左右同。
立地反拗身三举。
两手急相叉，以脚踏手中，左右同。
起立以脚前后虚踏，左右同。
大坐伸两脚，用当相于勾所伸脚，著膝中，以手按之，左右同。
上十八势，但是老人日别能依此三遍者，一月后百病除。
行及奔马，补益延年，能食、眼明、轻健、不复疲乏。
老子按摩法
两手捺髀，左右捩身二七遍。
两手捻髀，左右纽肩二七遍。
两手抱头，左右纽腰二七遍。
左右挑头二七遍。
一手抱头，一手托膝，三折，左右同。
两手托头，三举之。
一手托头，一手托膝，从下向上三遍，左右同。
两手攀头下向三顿足。
两手相捉头上过，左右三遍。
两手相叉，托心前，推脚挽三遍。
两手相叉，著心三遍。
曲腕筑肋挽肘左右，亦三遍。

左右挽,削后拨各三遍。
舒手挽顶,左右三遍。
反手着膝,手挽肘,覆手着膝上,左右亦三遍,
手摸肩从上至下使遍,左右同。
两手空拳筑三遍。
外振手三遍,内振三遍,覆手振亦三遍。
两手相叉,反复搅各七遍。
摩纽指三遍。
两手反摇三遍。
两手反叉,上下纽肘无数,单用十呼。
两手上耸三遍。
两手下顿三遍。
两手相叉头上过,左右伸肋十遍。
两手拳反背上,掘脊上上亦三遍,掘,揩之也。
两手反捉,上下直脊三遍。
覆掌搦腕内外,振三遍。
覆掌前耸三遍。
覆掌两手相叉,交横三遍。
覆手横直,即耸三遍。
若有手患冷,从上打至下,得热便休,
舒左脚,右手承之,左手捺脚,耸上至下,直脚三遍,右手捺脚,亦尔。
前后捩足三遍。
左捩足,右捩足,各三遍。
前后却捩足三遍。
直脚三遍。
纽髀三遍。
内外振脚三遍。
若有脚患冷者,打热便休。
纽髀以意多少,顿脚三遍。

却直脚三遍。

虎据,左右纽肩三遍。

推天托地,左右三遍。

左右排山、负山拔木各三遍。

舒手直前顿伸手三遍。

舒两手两膝亦各三遍。

舒脚直反,顿伸手三遍。

掖内脊、外脊各三遍。

调气法第五

彭祖曰:道不在烦,但能不思衣食,不思声色,不思胜负,不思曲直,不思得失,不思荣辱;心无烦,形勿极,而兼之以导引,行气不已,亦可得长年,千岁不死。凡人不可不思,当以渐遣除之。

彭祖曰:和神导气之道,当得密室,闭户安床暖席,枕高二寸半。正身偃卧,瞑目,闭气于胸膈中,以鸿毛著鼻上而不动,经三百息,耳无所闻,目无所见,心无所思。如此则寒暑不能侵,蜂虿不能毒,寿三百六十岁,此邻于真人也。每旦夕旦夕者,是阴阳转换之时,凡旦五更初暖气至,频申眼开,是上生气至,名曰阳息而阴消;暮日入后冷气至,凛凛然,时乃至床坐睡倒,是下生气至,名曰阳消而阴息。且五更初暖气至,暮日入后冷气至,常出入天地日月、山川河海、人畜、草木一切万物体中代谢往来,无一时休息。一进一退,如昼夜之更迭,如海水之朝夕,是天地消息之道也面向午,展两手于脚膝上,徐徐按捺肢节,口吐浊气,鼻引清气凡吐者,去故气,亦名死气;纳者,取新气,亦名生气。故《老子经》云:玄牡之门,天地之根绵绵若存,用之不勤。言口鼻天地之门可以出纳阴阳生死之气也。良久,徐徐乃以手左托、右托、上托、下托、前托、后托、瞋目张口,叩齿摩眼押头拔耳,挽发放腰,咳嗽发阳振动也。双作只作,反手为之,然后掣足仰振,数八十、九十而止。仰下徐徐定心,作禅观之法,闭目

存思，想见空中太和元气，如紫云成盖，五色分明，下入毛际，渐渐入顶，如雨初晴，云入山。透皮入肉，至骨至脑，渐渐下入腹中，四肢五脏皆受其润，如水渗入地，若彻则觉腹中有声汩汩然。意专思存，不得外缘，斯须即觉元气达于气海，须臾则自达于涌泉，则觉身体振动，两脚蜷曲，亦令床坐有声拉拉然，则名一通。一通二通，乃至日别得三通五通，则身体悦泽，面色光辉，鬓毛润泽，耳目精明，令人食美，气力强健，百病皆去，五年十岁，长存不忘，得满千万通，则去仙不远矣。人身虚无，但有游气，气息得理，即百病不生。若消息失宜，即诸疴竞起。善摄养者，须知调气方焉。调气方疗万病不患，百日生眉须，自余者不足言也。

凡调气之法，夜半后日中前，气生得调；日中后夜半前，气死不得调。调气之时，则仰卧床，铺厚软，枕高下其身平，舒手展脚，两手握大拇指节，去身四五寸。两脚相去四五寸，数数叩齿，饮玉浆，引气以鼻入腹，足则停止。有力更取。久住气闷，以口细细吐出尽，还以鼻细细引入。出气一准前法。闭口以心中数，数令耳不闻，恐有误乱，兼以手下筹，能至千则去仙不远矣。若天阴雾，恶风猛寒，勿取气也，但闭之。

若患寒热，及卒患痈疽，不问日中，疾患未发前，一食间即调，如其不得好瘥，明日依式更调之。

若患心冷病，气即呼出；若热病，气即吹出；若肺病即嘘出，若肝病即呵出；若脾病即唏出；若肾病即呬出。夜半后，八十一；鸡鸣，七十二；午旦，六十三；日出，五十四；辰时，四十五；巳时，三十六。欲作此法，先左右导引三百六十遍。

病有四种：一冷痹，二气疾，三邪风，四热毒。若有患者，安心调气，此法无有不瘥也。

凡百病不离五脏，五脏各有八十一种疾，冷热风气计成四百四病，事须识其相类，善以知之。

心脏病者，体冷热。相法：心色赤，患者梦中见人着赤衣，持赤刀杖火朱怖人。疗法：用呼吹二气，呼疗冷，吹治热。

肺脏病者，胸背满胀，四肢烦闷。相法：肺色白。患者喜梦见美女美男，诈亲附人，共相抱持，或作父母、兄弟、妻子。疗法：用嘘气出。

肝脏病者，忧愁不乐，悲思，喜头眼疼痛。相法：肝色青。梦见人着青衣，捉青刀杖，或狮子、虎狼来恐怖人。疗法：用呵气出。

脾脏病者，体上游风习习，遍身痛，烦闷。相法：脾色黄，通土色。梦或作小儿击历人邪扰人，或如旋风团栾转。治法：用唏气出。

肾脏病者，体冷阴衰，面目恶痿。相法：肾色黑。梦见黑衣及兽物，捉刀杖相怖。用呬气出。

冷病者，用大呼三十遍，细嘘十遍。呼法：鼻中引气人，口中吐气出，当令声相逐，呼字而吐之；热病者，用大吹五十遍，细吹十遍，吹如吹物之吹，当使字气声似字；肺病者，用大嘘三十遍，细唏十遍；肝病者，用大哂三十遍，细哂十遍；脾病者，用大唏三十遍，细唏十遍；肾病者，用大呵五十遍，细呵三十遍。此十二种调气法，若有病，依此法恭敬用心，无有不差，皆须左右导引三百六十遍，然后乃为之。

服食法第六论一首，方二十四首

论曰：凡人春服小续命汤五剂，及诸补散各一剂；夏大热，则服肾沥汤三剂；秋服黄芪等丸一两剂；冬服药酒两三剂，立春日则止。此法，终身常尔，则百病不生矣。俗人见浅，但知钩吻之杀人，不信黄精之益寿；但识五谷之疗饥，不知百药之济命；但解施泻以生育，不能秘固以颐养。故有服饵方焉。郄愔曰：夫欲服食，当寻性理所宜，审冷暖之适。不可见彼得力，我便服之。初御药皆先草木，次石，是为将药之大较也。所谓精粗相代，阶粗以至精者也。夫人从少至长，体习五谷，卒不可一朝顿遗之。凡服药物为益迟微，则无充饥之验，然积年不已，方能骨髓填实，五谷俱然不自断。今人多望朝夕之效，求目下之应，府藏未充，便以绝粒，谷气始除，药未有用，又将御女，形神与俗无别，以此致弊，胡不怪哉！服饵大体皆有次第，不知其术者，非止交有所损，卒亦不得其力。故服饵大法，必先出三虫。三虫既去，次服草药，好得药力；次服木药，好得力讫；次服后药，依此次第，乃得遂其药性，庶事安稳，可以延龄矣。

去三虫方

生地黄汁三斗，东向灶苇火煎三沸，内清漆二升，以荆匕搅之。日移一尺；内真丹三两；复移一尺；内瓜子末三升；复移一尺；内大黄末三两，微火勿令焦，候之可丸。先食服如梧子大一丸，日三，浊血下鼻中，三十日诸虫皆下，五十日百病愈，面色有光泽。

又　方

漆二升　芜菁子三升，末　大黄六两，半　米酒一升半

上四味，以微火合煎可丸。先食服如梧子三丸，十日浊血下出鼻中，三十日虫皆烂下，五十日身光泽，一年行及奔马，消息四体安稳，乃可服草药。其余法在三虫篇中备述。三虫篇在第十八卷中。

服天门冬方

天门冬，暴干，捣下筛。食后服方寸匕，日三。可至十服，小儿服尤良，与松脂若蜜丸服之益善。惟多弥佳。

又　方

捣取汁，微火煎，取五斗，下白蜜一斗，胡麻炒末二升，合煎，搅之勿息，可丸即上火，下大豆黄末和饼，径三寸，厚半寸。一服一枚。日三。百日以上得益。此方最上，妙包众方。一法酿酒服，始伤多无苦，多即吐去病也方在第十四卷中。蒯道人年近二百而少常告皇甫隆云：但取天门冬，去心皮，切，干之，酒服方寸匕，日三，令人不老。补中益气，愈百病也。天门冬生奉高山谷，在东岳名淫羊藿，在中岳名天门冬，在西岳名管松，在南岳名百部，在北岳名无不愈，在原陆山阜名颠棘。虽然处处有之异名，其实一也。在背阴地者佳。取细

切，烈日干之，久服令人长生，气力百倍。治虚劳绝伤，年老衰损羸瘦，偏枯不随，风湿不仁，冷痹，心腹积聚，恶疮、痈疽、肿癞疾，重者周身脓坏，鼻柱败烂，服之皮脱虫出，颜色肥白。此无所不治，亦治阳痿耳聋目暗。久服白发黑，齿落生，延年益命，人水不濡。服二百日后，恬泰疾损拘急者缓，羸劣者强。三百日身轻，三年走及奔马。三年心腹固疾皆去。

服地黄方

生地黄五十斤，捣之，绞取汁，澄去滓，微火上煎，减过半，内白蜜五升，枣脂一升，搅之令相得，可丸乃止。服如鸡子一枚，日三，令人肥白。

又　方

地黄十斤，切细，以醇酒三斗，渍三宿。出暴干，反复内之，取酒尽止。与甘草、巴戟天、厚朴、干漆、覆盆子各一斤，捣下筛，食后酒服方寸匕，日三。加至二匕，使人老者还少，强力，无病者延年。

作熟干地黄法

采地黄，去其须、叶及细根，捣绞取汁以渍肥者，著甑中。土若米无在以盖上，蒸之一时出，暴燥，更内汁中，又蒸，汁尽出，便干之。亦可直切蒸之半日，数以酒洒之，使周匝至夕出，暴干。可捣蜜丸服之。

种地黄法

先择好地黄，赤色虚软者，深耕之，腊月逆耕冻地弥好。择肥大好地黄根，切长四五分至一二寸许，一斛可种一亩。二三月种之，作畦畔相去一尺，生后随锄壅，数芸之。至九月十月，视其叶小衰乃掘取。一亩得二十许斛。择取大根，水净洗，其细根，乃剪头尾辈，亦洗取之。日暴令极燥，小胎乃以竹刀切，长

寸余许。白茅露甑下蒸之，密盖上。亦可囊盛土填之，从旦至暮。当黑不尽黑者，明日又择取蒸之，先时已捣其细碎者取汁，铜器煎之如薄饴，于是以地黄内汁中周匝出，暴干又内，尽汁止。率百斤生者令得一二十斤，取初八月九月中掘者，其根勿令太老，强蒸则不消尽，有筋脉。初以地黄内甑中时，光用铜器承其下，以好酒淋地黄上，令匝汁后下入器中，取以并和煎汁佳。

黄精膏方

黄精一石，去须毛，洗令净洁，打碎蒸，令好熟，押得汁，复煎去上游水，得一斗，内干姜末三两，桂心末一两，微火煎之。看色郁郁然欲黄，便去火待冷，盛不津器中，酒五合和，服二合，常未食前，日二服，旧皮脱，颜色变光，花色有异，眉须更改。欲长服者，不须和酒，内生大豆黄，绝谷食之，不饥渴，长生不老。

服乌麻法

取黑皮真檀色者乌麻，随多少，水拌令匀，勿过湿。蒸令气遍，即出下暴之使干，如此九蒸九捣，去上皮，未食前和水，若酒服二方寸匕，日三。渐渐不饥，绝谷，久服百病不生，常服延年不老。

饮松子方

七月七日采松子，过时即落不可得。治服方寸匕，日三四。一方一服三合，百日身轻。三百日行五百里，绝谷服升仙。渴饮水，亦可和脂服之。若丸如梧桐子大，服十丸。

饵柏实方

柏子仁二升，捣令细，醇酒四升渍，搅之如泥，下白蜜二升，枣膏三升，捣令

可丸，入干地黄末、白术末各一升，搅和丸如梧子，日二服，每服三十丸。二十日万病皆愈。

服松脂方

百练松脂下筛，以蜜和内筒中，勿令中风，日服如博棋一枚，博棋长二寸，方一寸。日三，渐渐月别服一斤，不饥延年。亦可醇酒和白蜜如饧，日服一二两至半斤。凡取松脂，老松皮自有聚脂者最第一。其根下有伤折处，不见日月者得之，名曰阴脂，弥良。惟衡山东行五百里有大松，皆三四十周，乃多脂。又法，五水搅令大浊，澄取浊汁，其乳粗者自然着底，作末者自作浊水出，即经宿澄取其粗着底者，惟前法研之。凡五日五夜，皆细逐水作粉，好用澄钵取暴干，即更于银练中研之一日，候入肉水洗，不落者佳。

钟乳散

钟乳散　治虚羸不足，六十以上人瘦弱不能食者百病方。

成炼钟乳三两　上党人参　石斛　干姜各三分

上四味，捣下，筛，三味与乳合和相得，均分作九帖，平旦空腹温醇酒服一帖，日午后服一帖，黄昏后服一帖。三日后准此服之。凡服此药法，皆三日一剂。三日内只食一升半饭，一升肉，肉及饭惟烂，不得服葱豉。问曰：何故三日少食勿得饱也？答曰：三液乳在腹中，熏外脏腑，若此饱食，即推药出腹，所以不得饱食也。何故不得生食？由食生故，即损伤药力，药力既损，脂肪亦伤。所以不得食生食也。何故不得食葱豉？葱豉杀药，故不得食也。三日服药既尽，三日内须作羹食补之。任意所便，月刻大松阳面使向下二十四株，株可得半升。亦煮其老节根处者有脂得用。《仙经》云：常以三月入衡山之阴，取不见日月松脂，炼而饵之，即不召而自来。服之百日，耐寒暑；二百日五脏补益；服之五年，即见西王母。《仙经》又云：诸石所生三百六十五山，其可食者满谷阴怀中松脂耳，其谷正以衡山岭直东四百八十里当横揵，正在横岭东北行过其南入谷五十里，穷穴有石城白鹤，其东方有大石四十余丈，状如白松，松下二丈有

小穴，东人山有丹砂可食；其南方阴中有大松，大有三十余围，有三十余株不见日月，皆可取服之。

采松脂法

以日入时，破其阴以取其膏，破其阳以取其脂。脂、膏等分，食之可以通神灵。凿其阴阳为孔，令方五寸，深五寸，还以皮掩其孔，无令风入，风入则不可服。以春夏时取之，取讫封塞勿泄，以泥涂之。东北行丹砂，穴有阴泉水可饮，此弘农车君以元封元年入北山食松脂，十六年复下居长安东市，在上谷牛头谷时往来至秦岭上，年常如三十者。

炼松脂法

松脂七斤，以桑灰汁一石，煮脂三沸，接置冷水中凝，复煮之，凡十遍，脂白矣，可服。今谷在衡州东南攸县界，此松脂与天下松脂不同。

饵茯苓方

茯苓十斤去皮，酒渍密封之。十五日出之，取服如博棋，日三，亦可屑服方寸。凡饵茯苓，皆汤煮四五沸，或以水渍六七日。

茯苓酥方

茯苓五斤，灰汁煮十遍，浆水煮十遍，清水煮十遍　松脂五斤，煮如茯苓法，每次煮四十遍，生天门冬五斤，去心皮，暴干作末　牛酥三斤，炼三十遍　白蜜三斤，煎令沫尽　蜡三斤，炼三十遍

上六味，各捣筛，以铜器重汤上，先内酥，次蜡，次蜜，消讫内药，急搅之勿住，务令大均，内瓷器中，密封之，勿泄气。先一日不食，欲不食，先须吃好美食令极饱，然后绝食，即服二两，二十日后服四两，又二十日后八两，细丸之，以咽

中下为度;第二度以四两为初,二十日八两,又二十日二两;第三度服以八两为初,二十日二两,又二十日四两,合一百八十日,药成自后服三丸将补,不服亦得。恒以酥蜜消息之,美酒服一升为佳。合药须取四时王相日,特忌刑、杀、厌及四激休废等日,大凶。此彭祖法。

茯苓膏方

茯苓膏方《千金翼》名凝龄膏

茯苓净去皮　松脂二十四斤　松子仁　柏子仁各十二斤

上四味,皆依法炼之,松柏仁不炼,捣筛,白蜜二斗四升内铜器中汤上,微火煎一日一夕。次第下药,搅令相得,微火煎七日七夜止。丸如小枣,每服七丸,日三。欲绝谷,顿服取饱,即得轻身明目不老,此方后一本,有茯苓酥、杏仁酥、地黄酥三方,然诸本并无。又《千金翼》中已有,今更不添录。

服枸杞根方

服枸杞根方主养性遐龄

枸杞根切一石,水一石二斗,煮取六斗,澄清。煎取三升,以小麦一斗干净,择内汁中渍一宿,曝二,往返令汁尽,曝干捣末,酒服方寸匕,日二。一年之中,以二月、八月各合一剂,终身不老。

枸杞酒方

枸杞根一百二十斤,切,以东流水四石煮一日一夜,取清汁一石,渍曲一如家酝法。熟取清,贮不津器中。内干地黄末二斤半,桂心、干姜、泽泻、蜀椒末各一升,商陆末二升,以绢袋贮,内酒底,紧塞口,埋入地三尺,坚覆上。三七日沐浴整衣冠,再拜,平晓向甲寅地日出处开之,其酒赤如金色。旦空腹服半升,十日万病皆愈,三十日瘢痕灭。恶疾人以水一升,和酒半升,分五服愈《千金翼》又云:若欲服石者,取河中青白石如枣杏大者二升,以水三升,煮一沸,以此

酒半合置中须臾即熟可食。

饵云母水方疗万病

上白云母二十斤，薄擘，以露水八斗作汤，分半洮洗云母，如此再过。又取二寸作汤，内芒硝十斤，以云母木器中渍之，二十日出，绢袋盛，悬屋上，勿使见风日，令燥。以水渍，鹿皮为囊，揉挺之从旦至中，及以细绢下筛滓，复揉挺令得好粉五斗，余者弃之。取粉一斗，内崖蜜二斤，搅令如粥，内生竹筒中薄削之，漆固口，埋北垣南岸下，入地六尺，覆之。春夏四十日，秋冬三十日，出之，当如泽为成。若洞洞不消者，更埋三十日出之。先取水一合，内药一合，搅和尽服之，日三；水寒温尽自在，服十日，小便当变黄，此先疗劳气风疹也；二十日腹中寒癖消；三十日龋齿除，更新生；四十日不畏风寒；五十日诸病皆愈，颜色日少，长生神仙。吾目验之，所以述录。

炼钟乳粉法

钟乳一斤，不问厚薄，但取白净光色好者，即任用，非此者不堪用。先泥铁铛可受四五斗者为灶，贮水令满，去口三寸，内乳著金银瓷瓮中，任有用之，乃下铛中令水没瓮上一寸余即得。常令如此，勿使出水也，微火烧之，日夜不绝，水欲竭即添成暖水。每一周时，辄易水洗铛并洮乳，七日七夜出之。净洮干，内瓷钵中，玉椎缚格，少著水研之，一日一夜，急著乃不用葱豉及硬食也。三日补讫，还须准式服药如前，尽此一斤乳讫，其气力当自知耳，不得具述。一得此法，其后服十斤、二十斤，任意方便可知也。

西岳真人灵飞散方

云母粉一斤　茯苓八两　钟乳粉　柏子仁　人参《千金翼》作白术　续断　桂心各七两　菊花十五两　干地黄十二两

上九味，为末，生天门冬十九斤，取汁溲药，内铜器中蒸一石二斗黍米下，

米熟暴干为末。先食饮服方寸匕，日一。三日力倍；五日血脉充盛；七日身轻；十日面色悦泽；十五日行及奔马；三十日夜视有光；七十日白发尽落，故齿皆去。更取二十一匕，白蜜和捣二百杵，丸如梧子大，作八十一枚，暴干，丸皆映澈如水精珠，欲令发齿时，生者吞七枚，日三，即出发未白、齿不落者，但服散五百年乃白，如前法服。已白者，饵药至七百年乃落，入山日吞七丸，绝谷不饥。余得此方以来，将逾三纪，顷者但美而悦之，疑而未敢措手，积年询访，屡有好名人曾饵得力，遂服之，一如方说。但能业之不已，功不徒弃耳。

房中补益第八

论曰：人年四十以下多有放恣；四十以上，即顿觉气力一时衰退。衰退既至，众病蜂起，久而不治，遂至不救。所以彭祖曰：以人疗人，真得其真。故年至四十，须识房中之术。夫房中术者，其道甚近，而人莫能行。其法一夜御十女，闭固而已，此房中之术毕矣。兼之药饵，四时勿绝，则气力百倍，而智慧日新。然此方之作也，非欲务以淫佚，苟求快意，务存节欲，以广养生也；非苟欲强身力，幸女色以纵情，意在补益以遣疾也，此房中之微旨也。是以人年四十以下，即服房中之药者，皆所以速祸。慎之！慎之！故年未满四十者，不足与论房中之事。贪心未止，兼饵补药，倍力行房，不过半年，精髓枯竭，惟向死近。少年极须慎之。人年四十以上，常服钟乳散不绝，可以不老，又饵云母，足以愈疾延年；人年四十以上，勿服泻药，常饵补药大佳。昔黄帝御女一千二百而登仙，而俗人以一女伐命，知与不知，岂不远矣！其知道者，御女苦不多耳。凡妇人不必须有颜色妍丽，但得少年未经生乳，多肌肉，益也。若足财力，选取细发，目精黑白分明，体柔骨软，肌肤细滑，言语声音和调，四肢骨节皆欲足肉，而骨不大，其阴及腋皆不欲有毛，有毛当软细，不可极于相者；但蓬头蝇面，槌项结喉，雄声大口，高鼻麦齿，目精浑浊，口颔有毛，骨节高大，发黄少肉，隐毛多而且强，又生逆毛，与之交合，皆贼命损寿也。凡御女之道，不欲令气未感动，阳气微弱，即为交合，必须先徐徐嬉戏，使神和意感良久，乃可令得阴气，阴气

推之，须臾自强。所谓弱而内迎，坚急出之，进退欲令疏迟，情动而止；不可高自投掷，颠倒五脏，伤绝精脉，生致百病，但数交而慎密者，诸病皆愈，年寿日益，去仙不远矣。不必九一三五之数，能百接而不施泄者，长生矣。若御女多者，可采气。采气之道，但深接勿动，使良久气上面热，以口相当，引取女气而吞之，可疏疏进退，意动便止，缓息眠目，偃卧道分，身体更强，可复御他女也。数数易女，则得益多，人常御一女，阴气转弱，为益亦少。阳道法火，阴家法水，水能制火，阴亦消阳。久用不止，阴气愈阳，阳则转损，所得不补所失。但能御十二女而不复施泄者，令人不老，有美色；若御九十三女而自固者，年万岁矣。凡精少则病，精尽则死，不可不思，不可不慎。数交而一泄，精气随长，不能使人虚也。若不数交，交而即泄，则不得益。泄之精气，自然生长，但迟微，不如数交接不泄之速也。凡人习交合之时，常以鼻多内气，口微吐气，自然益矣，交会毕蒸热，是得气也，以菖蒲末三分、白粱粉敷摩令燥，既使强盛，又湿疮不生也。凡欲施泄者，当闭口张目，闭气，握固两手，左右上下缩鼻取气，又缩下部及吸腹，小偃背膂，急以左手中两指抑屏翳穴，长吐气并啄齿千遍，则精上补脑，使人长生。若精妄出，则损神也。《仙经》曰："令人长生不老，先与女戏，饮玉浆。玉浆，口中津也。使男女感动，以左手握持，思存丹田，口有赤气，内黄外白，变为日月，徘徊丹田中，俱入泥垣，两半合成一团，闭气深内勿出入，但上下徐徐咽气，情动欲出，急退之，此非上士有智者不能行也。其丹田在脐下三寸；泥垣道，在头中对两目直入内思作日月想，合径三寸许。两半放形而一，谓日月相擒者也。虽出入仍思念所作者勿废，佳也。又曰："男女俱仙之道，深内勿动，精思脐中赤色大如鸡子形，乃徐徐出入，情动乃退，一日一夕，可数十为定，令人益寿。男女各息意共存思之，可猛念之。御女之法，能一月再泄，一岁二十四泄，皆得二百岁，有颜色，无疾病。若加以药，则可长生也。人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄；六十者，闭精勿泄，若体力犹壮者，一月一泄。凡人气力，自有强盛过人者，亦不可抑忍，久而不泄，致生痈疽。若年过六十，而有数旬不得交合，意中平平者，自可闭固也。昔正观初有一野老，年七十余，诣余曰："数日来阳气益盛，思与家妪昼寝，春事皆成。未知垂老有此，为善为恶耶？"余答之曰："是大不祥。子独不闻膏火乎？夫膏火之将竭也，必先暗而后明，明止则灭，今足下年迈桑榆，

久当闭精息欲。兹忽春情猛发，岂非反常也？窃谓足下忧之，子其勉欤！"后四旬发病而死，此其不慎之效也。如斯之辈非一，且疏一人，以勖将来耳。所以善摄生者，凡觉阳事辄盛，必谨而抑之，不可纵心竭意以自贼也。若一度制得，则一度火灭，一度增油；若不能制，纵情施泄，即是膏火将灭，更去其油，可不深自防。所患人少年时不知道，知道亦不能信行之。至老乃知道，便已晚矣，病难养也。晚而自保，犹得延年益寿；若年少壮而能行道者，得仙速矣。或曰："年未六十，当闭精守一为可尔否？"曰："不然。男不可无女，女不可无男。无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。若念真正无可思者，则大佳，长生也。然而万无一有，强抑郁闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致鬼交之病，损一而当百也。"其服食药物，见第二十卷中。

御女之法：交会者当避丙丁日，及弦望晦朔、大风、大雨、大雾、大寒、大暑，雷、电、霹雳，天地晦冥，日月薄蚀，虹霓地动。若御女者，则损人神，不吉。损男百倍，令女得病，有子必颠痴顽愚、喑痖聋聩、挛跛盲眇、多病短寿、不孝不仁。又避日月星辰，火光之下，神庙佛寺之中，井灶圊厕之侧，冢墓尸柩之旁，皆悉不可。夫交合如法，则有福德，大智善人降托胎中，仍令性行调顺，所作和合，家道日隆，祥瑞竞集；若不如法，则有薄福、愚痴、恶人来托胎中，仍令父母性行凶险，所作不成，家道日否，殃咎屡至，虽生成长，家国灭亡。夫福祸之应，有如影响，此乃必然之理，可不再思之。若欲求子者，但待妇人月经绝后一日、三日、五日，择其王相日及月宿在贵宿日，以生气时，夜半后乃施泄，有子皆男，必寿而贤明高爵也；以月经绝后二日、四日、六日施泻，有子必女。过六日后，勿得施泄，既不得子，亦不成人。

王相日

春甲乙、夏丙丁、秋庚辛、冬壬癸。

月宿日

正月：一日、六日、九日、十日、十一日、十二日、十四日、二十一日、二十四日、二十九日。

二月：四日、七日、八日、九日、十日、十二日、十四日、十九日、二十二日、二十七日。

三月：一日、二日、五日、六日、七日、八日、十日、十七日、二十日、二十五日。

四月：三日、四日、五日、六日、八日、十日、十五日、十八日、二十二日、二十八日。

五月：一日、二日、三日、四日、五日、六日、十二日、十五日、二十日、二十五日、二十八日、二十九日、三十日

六月：一日、三日、十日、十三日、十八日、二十三日、二十六日、二十七日、二十八日、二十九日。

七月：一日、八日、十一日、十六日、二十一日、二十四日、二十五日、二十六日、二十七日、二十九日。

八月：五日、八日、十日、十三日、十八日、二十一日、二十二日、二十三日、二十四日、二十五日、二十六日。

九月：三日、六日、十一日、十六日、十九日、二十日、二十一日、二十二日、二十四日。

十月：一日、四日、九日、十日、十四日、十七日、十八日、十九日、二十日、二十二日、二十三日、二十九日。

十一月：一日、六日、十一日、十四日、十五日、十六日、十七日、十九日、二十六日、二十九日。

十二月：四日、九日、十二日、十三日、十四日、十五日、十七日、二十四日。

若合春甲寅乙卯、夏丙午丁巳、秋庚申辛酉、冬壬子癸亥，与此上件月宿日合者尤益。

《黄帝杂禁忌法》曰：人有所怒，血气未定，因以交合，令人发痈疽。又不可忍小便交合，使人淋，茎中痛；面失血色，及远行疲乏来入房，为五劳虚损，少子；且妇人月事未绝，而与交合，令人成病，得白驳也。水银不可近阴，令人消缩；鹿、猪二脂不可近阴，令阴痿不起。

延寿第一绅言

〔宋〕愚谷老人 撰

《延寿第一绅言》一卷，宋·愚谷老人撰。愚谷老人，籍贯、生平不详。全书论述了纵欲之害、子嗣优生、节欲保精、气功修炼、精气保养等，肯定了养生益寿的一些做法，同时，也指出古代房中术的一些弊端。

这里按《丛书集成》初编应用科学类收录，并稍加整理。

延寿第一绅言原文

程伊川曰：吾受气甚薄，三十而浸盛，四十五十而後完，今生七十二年矣，校其筋骨于盛年无损也。又曰：人待老而求保生，是犹贫而后蓄积，虽勤亦无补矣。张思叔曰：先生岂以受气之薄而厚为保生耶？先生默然曰：吾以忘生徇欲为深耻。

世传三峰采战之术，托黄帝元素之名，以为容成公、彭祖所以获高寿者，皆此术，士大夫惑之，多有以此丧其躯，可哀也已！葛洪喻之为水盆盛汤，外苞蓄火。或以为舐刀刃之蜜，探虎穴之子，岂不险哉！

《北梦琐言》载：唐相国夏侯孜得彭祖之术，悦一娼，娼不能奉承，以致尾闾之泄致卒。予外祖间邱公为大理评事时，得此术，两脸如桃，年过七十，竟为此述所害，与夏候孜无异，丹家以为桶底脱盖中年而精力健，能吸缩闭固，晚年精力衰，不能吸缩闭固，是以一夕而倾倒殆尽。

《夷坚志》载：吴道人害县吏之妻，而卒为县吏所害。道人一死固不足偿数十妇女之命，然县吏亦善此术。盖当害他人之妻者，其妻几为他人所害。赖有羊羔汤以补之，而不死亦幸矣。

九华山杜安仁先天大学性命书九篇，议论滔滔，颇有时名。或者曰：此书当进呈高庙。予观其进表有云：过以相遇者，必能济衰，合大过卦枯杨生梯之道。分明是房中术。盖借《易》以文其说，非清净无为之道也。

覆山子詹谷注《阴符经》，以奇器为未用之处女，可谓乱道之甚矣。又注《参同契》，穿凿附会，是乃魏伯阳之罪人也。真西山为之序其书，儒者盖以之为异端，而不复穷究其说，遂为所欺。

司空图曰：昨日流莺今日蝉，起来又是夕阳天。六龙飞辔长相窘，何忽乘危自著鞭。戒好色自戕者也。

杨诚齐谑好色者曰：阎罗王未曾相唤，子乃自求押到，何也？即前诗之意。

三谷子《金丹百问》，其三十八问云：人之生如何分男女阴阳？曰：男先感而后女应之者，必生男也；女先感而后男应之者，必生女也。男女神和气顺精前，即生端正福寿之人。若神伤气惫精亏者，即生怪状夭薄之人。三谷子姓邱，名山，字安道，江右南城人，三谷其所居也。乾道初，遇金华老人，得金丹之术，遂作此书。

云间储华谷《祛疑说》云：开气为男，阖气为女。一阖一闭，男女攸分。宜春李玉溪注《玉皇心印经》云：男女禀受同也，但感合先后而分阴阳耳。

《褚氏遗书》云：阴血先至，阳精后冲，血开里精，精入为骨，而男形成。是阳精先如，阴血后参，精开裹血，血入居本，而女形人矣。施肩吾《钟吕传道集》云：父精先进，母血后行，血包于精而为女；母血先进，父精后行，精包于血而为男。肩吾盖祖褚氏之说，与三谷子之说相反，不可不辩。予三十年前当与燕山温次霄总管夜语生男女之分，次霄深取三谷子与储华谷之说，且曰：孙思邈一日二日之说不足取。至论白玉蟾气血盈虚似月魄之说，则登以《素问》所谓月始生，则气血始精；月郭满，则气血实；月郭空，则经络虚。盖气血自月上弦至望则盛，自下弦至晦则衰。月郭满，鱼脑实；月郭空，则鱼脑减，蛤与蟹皆然。《吕氏春秋》与《淮南子》皆不诬也。愚当见士大夫之未得子者，每以此语之，多有得子者。然育与不育，则有天命存焉，非人之所能为也。

医书载求男法，多引用《褚氏遗书》之说，误人多矣。吾乡一贵公子连得二女，其后妾又怀妊，贵公子喜而告予曰：今必得男，吾用褚氏也。予笑曰：若用褚氏法，当拱听足下更弄一瓦。他日果又生女。予告以邱三谷、储华谷之说，越一载遂生一男。

近会澄江郭伯英，问语中原前辈胡子山、温以霄、郝吉甫，因论《褚氏遗书》之说，伯英怃然曰：吾为此书所误矣。伯英盖斥用褚氏法者也。连生六女而不

悟，所以语松江张士龙之子，可谓以迷指迷矣。因告之曰：速宜改正之可也。伯英曰：改正之法当如何？予曰：阳精先至，阴血从而包之，阳在内则男形成矣，此乾道索坤而成男之谓也。阴血先至，阳精从而包之，阴在内而女形成矣，此坤道索乾而成女之谓也。伯英闻之，笑谢而去

或疑贵公子侍妾满前，得子反少；渔郎一夫一妇，得子反多，何也？此理晓然，有何难见？盖寡欲乃有子，多欲则无子。譬调一杯羹，盐恰好则有味，盐少则无味也。士大夫欲得子，法当节欲。否则就枯松而索膏沥，槀竹而求汁，欲得子也难矣。《孝经》云：父母生之，绩莫大焉。未得子者，不可不知也。然又有一说：男犹天也，女犹地也，天之雨露未当不沾濡也。而地有肥硗之不同，亦有生物者，亦有不生物者，若地瘦瘠，或刚卤，或瓦砾，而责其不生物，是鉴水而改，搜蓝而朱，徒尔觊望而已，无获也。

《东汉书·马勒传》云：勒祖偃长不满七尺，常自耻短陋，恐子孙似也，乃为子伉娶长妻，伉生勒，长八尺三寸。世降欲来，江南仕大夫往往溺于声色，娶妻买妾，皆求其稚齿而娇嫩者，故生子皆软弱多病而亡。甚而醉以入房，神思皆乱，难得子，亦不慧。

阴阳均至，非男非女之身，精血散分，骈胎品胎之兆。此《褚氏遗书》之说也。或有无粪门者，无产门者，何为其然也？徐巽《胎育产化论》云：父母大小便急而受胎也。其说出《卫生经》。又有头如雪而肌肉纯白者，或者以为社日受胎，故男曰社公，女曰社婆。非欤？曰：非也。徐巽《胎育感化论》云：受胎之时，母之经水正行，荣血泛溢，是以成胎则肌肉色白，褚氏谓血充肌夫则身白是也。毛发皆白，目视琉璃者何也？经云：毛发者，血之馀。又曰：肝受血而能视。今月水方行，血耗肝虚，毛发失所润，目精失所养也。

黄山谷当过范景仁，终日相对，正身端坐。景仁言，吾二十年胸中未当起思虑，一二年来不甚观书，若无宾客，则终日独坐，夜分方睡，虽儿曹讙呼，咫尺不闻。东坡曰：范景仁平生不好佛，晚年清慎，减节嗜欲，物不芥蒂于心，却是学佛作家。

刘元城云：安世寻常未当服药，方迁谪时，年四十有七，先妣必欲与俱，百端恳辞不许。安世念不幸使老亲入于炎瘴之地，已是不孝；若非义固不敢为。父母惟其疾之忧，如何得无疾？祇有绝欲一事。遂举意绝之。自是逮今未当

有一日之疾，亦无宵寐之变。陈瓘曰：公平生学术以诚人，无往而非诚。凡绝欲是真绝欲，心不动故？公曰：然。公曰：安世自绝欲来三十年，气血意思，只如当时，终日接士反剧谈，虽夜不寐，翼朝精神如故。

任萃惠登枢年耆康强。吕许公询服饵之法，萃惠谢曰：不晓养生之术，但中年读《文选》有所悟尔。谓：石韫玉而山辉，水含珠而川媚也。许公深以为然。

上蔡曰：色欲已断二十年矣，盖欲有为，必须强盛方胜任得，故断之也。问于势利如何，曰：打透此关十余年矣。

元同子曰：仙家只要留得精住，则根本壮盛，生气日茂。若欲心不息，云根不固，则精薄，而元气之生日少，渐渐竭尽，以至于亡。禅客曰：若不断淫欲而学禅观，犹蒸砂为饭，虽百千刦，只名熟砂，不得为饭。然此事须在清心绝欲上下功夫。

《中和集》曰：天壬地癸，乃天地元精元气，节之于外则成人，益之于内则成丹。世人不知生男生女，实由命分中得，不由人力。若不断淫绝欲，自为修养，直待精华耗竭，早致夭亡，大可惜也。又岂寡欲而得男贵而寿，多欲而得男浊而夭也。

陆象山曰：初学者能完聚得几多精神？总一霍便散了。某平日如何样完养，故有许多精神离散。又曰：小心翼翼，昭事上帝。上帝临汝，无尔二心。战战兢兢，那有闭管时候？（原注：此时象山完养功夫。）

司马子微序《天隐子》云：要妙在乎与天地真气冥契同运。又云：觉气来则运自己之气，适与天地之气皆作。此是至妙术，倘三百六十日内运自己之气，适合天地之气三两次，则自觉身体清和，共于常时。况久久留之，则神仙之道不难至矣。

《入药镜》乃白鹤山崔带范所作。吕洞宾诗云：因看崔公《入药镜》，令人心地转分明。夏云峰、储华谷、萧了真皆有注。予观其书云：天应星，地应潮，不过谓上下往来尔。若泥其说，则斗杓每月移一辰，月月不同。海潮每日两至，日日相似。二者安得俱应耶？又有所谓：穷戊己，成谬为穷戊癸者，遂以癸为天癸，亦犹《悟真篇》总见芽生须急采，或以芽生为癸生，是皆学三峰之术者，妄乱改之，以证其邪说云耳。储华谷戊癸化大之说、李玉溪坤癸之论，盖欲反邪

归正，而强为之辞耳。

毗陵霍上谷《丹诀》，有《一字元机参门七章》，无锡亢木石序其书：上谷之子巨川，又作《金丹口诀真指》。极论天上有戊己之时，与人身戊己相符，盖谓坎戊离己也。在天为日月相望之辰，在人身为呼吸含育也。

朱晦菴谓季通曰：《阴君丹诀》见濂溪。有诗及之，当是此书。行此而得寿考者，乃吃猪而饱者。吾人所知：盖不知此乃不免于衰病，岂坐谈龙肉而实未得当之比耶！愚四十年前注《参同契》时，见吕四行八段锦术，诧其老健，每窃笑之。逮今思之，《参同契》之学，实屠龙术，不知四行之宰猪也。知而不为，乃晦菴所谓坐谈龙肉者尔。然学是学者，非屏妻子不可为也。我辈读圣人之书，况有父母在，讵敢违天而为偷生之计哉！然如此当夜坐而试之矣，盖亦略知龙肉之味者也，岂不愈于坐谈而不知味者乎！愚少也多病，羸不胜衣，所以苟延残喘而至今未死，亦《参同契》之力也。

三元延寿参赞书

〔元〕李鹏飞 撰

《三元延寿参赞书》五卷，元·李鹏飞撰。李鹏飞，字澄心，池州人。《元史》有传。

该书辑录历代养生文献而成，总论“人说”，卷一论天元之寿，卷二论地元之寿，卷三论人元之寿，卷四论却老还童之诀，卷五论神仙警世和阴阳延寿之说，可谓集古代养生之大成。其中房室养生收在卷一。这里据《道藏》选录其中部分内容。

天元之寿精气不耗者得之

男女居室，人之大伦。独阳不生，独阴不成，人道有不可废者。庄周乃曰：人之可畏者，衽席之间，在知戒者，过也。盖此身与造化同流，左为肾属水，右为命门属火。阳生于子，火实藏之，犹北方之有龟蛇也。膀胱为左肾之腑，三焦为右肾之腑，三焦有脂膜如掌大，正与膀胱相对，有二白脉自中而出，夹脊而上贯于脑。上焦在膻中，内应心；中焦在中脘，内应脾；下焦在脐下，即肾间动气。分布人身，方其湛寂，欲念不兴。精气散于三焦。荣华百脉，及欲念一起，欲火炽然，翕撮三焦，精气流溢，并从命门输泻而去，可畏哉！

嗟夫！元气有限，人欲无涯。火生于木，祸发必克，尾闾不禁，沧海以竭。少之时，血气未定，既不能守夫子在色之戒，及其老也，则当寡欲闲心，又不能明列子养生之方，吾不知其可也！麻衣道人曰：天、地、人等列三才。人得中道，可以学圣贤，可以学神仙，况人之数于天地万物之数！但今之人，不修人道，贪爱嗜欲，其数消减，只与物同也，所以有老病夭伤之患。鉴于此，必知所以自重而可以得天元之寿矣。

欲不可绝

黄帝曰：一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾。又曰：两者不和，若春无秋，若冬无夏。因而和之，是谓圣度。圣人不绝和合之道，但贵于闭密以守天真也。

《素女》曰：人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄（此法语也，所禀者厚，饮食多，精力健，或少过其度。譬之井焉，源深流长，虽随汲随满，又惧其竭也。若所禀者薄，元气本弱，又食减精耗，顾强而为，是怯夫而试冯妇之术，适以剧虎牙耳。道弱者亦须禁止，不可依此施泄；人年六十者，当闭精勿泄，若气力尚壮盛者，亦不可强忍，久而不泄，致生痈疾。）

彭祖曰：男不可无女，女不可无男，若念头真正无可思者，大佳，长年也。又曰：人能一月再泄精，一岁二十四泄，得寿二百岁。

《名医论》曰：思欲无穷，所愿不得，意淫于外，为白淫而下，因是入房太甚，宗筋松弛。

书云：男子以精为主，女子以血为主，故精甚则思室，血盛则怀胎。若孤阳绝阴，独阴无阳，欲心炽而不遂，则阴阳交争，乍寒乍热，久而为劳。（富家子唐靖，疮发于阴至烂。道人周守真曰：病得之欲泄而不可泄也。《史记》济北王侍人韩女，病腰背痛，寒热。仓公曰：病得之欲男子不可得也。

欲不可早

齐大夫褚澄曰：羸女则养血，宜及时而嫁；弱男则节色，宜待壮而婚。

书云：男破阳太早，则伤其精气；女破阴太早，则伤其血脉。

书云：精未通而御女，以通其精，则五体有不满之处，异日有难状之疾。

书云：未笄之女，天癸始至，已近男色，阳气早泄，未完而伤。

书云：童男室女，积想在心，思虑过当，多致苛损。男则神色先散，女则月水先闭。

欲不可纵

《黄庭经》曰：长生至慎房中急，何为死作令神泣。

彭祖曰：上士异床，中士异被，服药千里，不如独卧。

老君曰：情欲出于五内，魂定魄静，生也。情欲出于胸臆，精散神惑，死也。

彭祖曰：美色妖丽，娇妾盈房，以致虚损之祸。知此，可以长生。

《阴符经》曰：淫声美色，破骨之斧锯也。世之人若不能秉灵烛以照迷情，持慧剑以割爱欲，则流浪生死之海，害生于恩也。

全元起曰：乐色不节则精耗，轻用不止则精散。圣人爱精重施，髓满骨坚。

书云：年高之时，血气即弱，觉阳事辄盛，必慎而抑之，不可纵心竭意。一度不泄，一度火灭。一度增油。若不制而纵情，则是膏火将灭，更去其油。

《庄子》曰：嗜欲深者，其天机浅。

春秋医和视晋候之疾曰：是谓近女室，非鬼非食，惑以丧志。公曰：女不可近乎？对曰：节之。

《玄枢》曰：元气者，肾间动气也。右肾为命门。精神之所舍，爱惜保重，荣卫同流，神气不竭，可与天地同寿。

《元气论》曰：嗜欲之性，固无穷也。以有极之性命，逐无涯之嗜欲，亦自毙之甚矣。

《仙经》云：无劳尔形，无摇尔精，归心静默，可以长生。《经颂》云：道以精为宝，宝持宜秘密，施人则生人，留己则生已。结婴尚未可，何况空废弃？弃损不觉多，衰老而命坠。

《仙书》云：阴阳之道，精液为宝。谨而守之，后天而老。

书云：声色动荡于中情，爱牵缠心有念动。有著书想夜梦驰，逐于无涯之欲口。百灵疲役而消散，宅舍无宝而倾颓。

书云：恣意极情，不知自惜，虚损生也。譬如枯朽之木，遇风则折；将溃之岸，值水先颓。苟能爱惜节情，亦得长寿也。

书云：肾阴内属于耳中，膀胱脉出于目眦。目盲所视，耳闭厥聪，斯乃房室之为患也。

书云：人寿夭在于扫节。若将息得所，长生不死。恣其情，则命同朝露。

书云：欲多则损精。人可宝者命，可惜者身，可重者精。肝精不固，目眩无光；肺精不交，肌肉消瘦，肾精不固，神气减少；脾精不坚，齿发浮落，若耗散真精不已，疾病随生，死亡随至。

《神仙·可惜许》歌曰：可惜许，可惜许，可惜元阳宫无主。一点既随浓色妒，百神泣送精光去。三尸喜，七魄努，血败氮衰将何补？尺宅寸田属别人，玉炉丹灶阿谁主？劝世人，休恋色，恋色贪淫有何益！一神去后百神离，百神去后人不知。几度待说说不得，临时下口泄天机。

欲不可强

《素问》曰：因而强力，肾气乃伤，高骨乃坏。（注云：强力，入房也。强力入房则精耗，精耗则肾伤，肾伤则髓气内枯，腰痛不能俯仰。）

《黄庭经》云：急守精室忽妄泄，闭而宝之可长活。

书云：阴痿不能快欲，强服丹石以助阳，肾水枯竭，心火如焚，五脏乾燥，消渴立致（近讷曰：少水不能灭盛火，或为疮伤）。

书云：强勉房劳者，成精极，体瘦，尫羸，瞀悸，梦泄，遗沥，便浊，阴痿，小腹里急，面黑，耳聋（真人曰：养性之道，莫强所不能堪尔。《抱朴子》曰：才不逮强思之，力不胜强举之，伤也甚矣。强之一字，真戕生伐寿之本。夫饮食所以养生者也，然使醉而强酒，饱而强食，未有不疾以害其身，况欲乎？欲而强，元精去，元神离，元气散，戒之）。

欲有所忌

书云：饱食过度，房室劳损，血气流溢，渗入大肠，时便清血，腹痛，病名肠澼。

书云：大醉入房，气竭肝伤。丈夫则精液衰少，阴痿不起；女子则月事衰微，恶血淹留，生恶疮。

书云：燃烛行房，终身之忌。

书云：忿怒中尽力房事，精虚气节，发为痈疽。恐惟中入房，阴阳偏虚，发厥，自汗盗汗，积而成劳。

书云：远行疲乏入房，为五劳虚损。

书云：月事未绝而交接，生白驳。又冷气入内，身面萎黄，不产。

书云：金疮未差而交会，动于血气，令疮败坏。

书云：忍小便入房者，得淋，茎中痛，面失血色，或致胞转，脐下急痛死。

书云：或新病可而行房，或少年而迷老，世事不能节减，妙药不能频服，因兹致患，岁月将深，直待肉尽骨消，返冤神鬼。故因油尽灯灭，髓竭而亡。添油灯，壮补髓，人强何于鬼老来侵，总是自招其祸。

书云：交接输泻，必动三焦，必脾肾也。动则热而欲火炽，因入水，致中焦热郁，发黄；下焦气胜，额黑；上焦血走，随于热行于大便，黑溏。男女同室而浴者，多病此。

本草云：多食葫行房，伤肝，面无光。

书云：服脑麝入房者，关窍开通，真气走散，重则虚眩，轻则脑泻。

书云：入房汗出，中风为劳风。

书云：赤目当忌房事，免内瘴。

书云：时病示复作者，舌出数寸死(《三国志》)子献病已差，华佗视脈曰：尚虚，未复，勿为劳事，色复即死，原当舌出数寸。其妻从百里外省之，止宿交接，三日病发，一如佗言，可胃哉)。

欲有所避

孙真人曰：大寒与大热，且莫贪色欲。

书云：凡大风，大雨，大雾，雷电，霹雳，日月薄蚀，虹霓地动，天地昏冥，日月星辰之下，神庙寺观之中，并灶圊厕之侧，塚墓尸柩之傍，皆所不可犯。若犯，女则损人神。若此时受胎，非止百倍损于父母，生子不仁不孝，多疾不寿。

唐·魏徵令人勿犯本命及诸神降日，犯淫者促寿。及保命诀所载：

朔日减一纪，望日减十年，晦日减一年。初八上弦，二十三下弦，三元减五年。二分二至二社，各四年。庚申、甲子、本命减二年。正月初三，万神都会；十四、十六三官降；二月二日万神会；三月初九牛鬼神降，犯者百日中恶。四月初四万佛善化，犯之失瘖。初八夜善恶童子降，犯者血死。五月三个五日、六日、七日为九毒日，犯者不过三年。十月初十夜西天王降，犯之一年死。十一月一十五日掠剩大夫降，犯之短命。十二月初七夜，犯之恶病死。二十日天师相交行道，犯之促寿。每月二十八，人神在阴；四月、十月阴阳纯用事。已上日辰，犯淫且不可，况婚烟乎（按庚申论曰：古人多尽天数，今人不终天年，何则？以其罔知避慎，肆情恣色，暗犯禁忌，阴司减其龄，算能及百岁者，机何人哉？蜀王孟昶纳张丽华于观侧，一夕迅雷电火，张氏殒。道士李若冲于上元，夜见展上有朱履衣冠之士，面北而立，廊下罗列罪人。有女子甚若，白其师唐洞卿。师曰：此张丽华也，昔宠幸于此，亵渎高真所致。由是观之，天地间禁忌，不可犯也）！

嗣续有方

建平孝王妃姬等，皆丽而无子，择良家未笄女入内，又无子。问褚澄曰：求

男有道乎？澄曰：合男女，必当其年。男虽十六而精通，必三十而娶；女虽十四而天癸至，必二十而嫁。皆欲阴阳完实然后交合，合而孕，孕而育，育而子壮，强寿。今也不然，此王之所以无子也。王曰：善。未再期，生六男。

书云：丈夫劳伤过度，肾经不暖，精清如水，精冷如冰，精汇聚而不射，皆令无子(近讷曰：此精气伤败)。

书云：女人劳伤气血，或月候愆期，或赤白带下，致阴阳之气不和，又将理失宜，饮食不节，乘风取冷，风冷之气乘其经血，结子于脏，皆令无子。

书云：月候一日至三日子门开，交则有子。过四日则闭而无子。又经后一日、三日、五日受胎者皆男，二日、四日、六日受胎者皆女。过六日胎不成。

凌霄花，凡居忌种此，妇人闻其气，不孕。

妊娠有忌

产书云：一月足厥阴肝养血，不可纵怒、疲极筋力、冒触邪风。二月足少阳胆合于肝，不可惊动。三月手心主右肾养精，不可纵欲、悲哀、触冒寒冷。四月手少阳三焦合肾，不可劳逸。五月足太阴脾养肉，不可妄思、饥饱、独冒脾湿。六月足阳明胃合脾，不得杂食。七月手太阴肺养皮毛，不可忧郁、叫呼。八月手阳明大肠合肺以养气，勿食燥物。九月足少阴肾养骨，不可怀恐、房劳、触冒生冷。十月足太阳膀胱合肾，以太阳为诸阴主气，使儿脉缕皆成，六腑调畅，与母分气，神气各全，俟时而生。所以不说心者，以心为脏主，如帝王不可有为也。若将理得宜，无伤胎脏。又每月不可针灸其经。如或恶食，但以所思物与之食必瘉。所忌之物，见食物门中。

太公胎教云：母常居静室，多听美言，讲论诗书，陈说礼乐，不听恶言，不视恶事，不起邪念，令生男女福寿敦厚，忠孝两全。

演山翁云：成胎后，父母不能禁欲，已为不可。又有临产行淫，致其子头戴白被而出，病夭之端也。

格致余论

〔元〕朱震亨 撰

《格致余论》一卷，元·朱震亨撰。朱震亨，字彦修，婺州义乌人，因居丹溪，故人称丹溪先生、丹溪翁。朱氏自幼好学，日记千言。稍长，从乡先生治经，为举子业。后益闻道德性命之说，乃悉焚弃向所习举子业，遍访名师，专一致力于医，终于成为中医学史上金元四大家之一。所著之书凡七种，多为学者诵习而取则。戴良《九灵山房集》有丹溪翁传，所述甚详。朱氏关于房事保健的论述，集中于《格致余论》一书。这里所选是据《书集成》本迻录，并略加校理。

饮食色欲箴序

传曰：饮食男女，人之大欲存焉。予每思之：男女之欲，所关甚大；饮食之欲，于身尤切。世之沦胥陷溺于其中者，盖不少矣。苟志于道，必选于此究心焉。因作饮食、色欲二箴，以示弟侄，并告诸同志云。

色欲箴

惟人之生，与天地参，坤道成女，乾道成男。配为夫妇，生育攸寄，血气方刚，惟其时矣。成之以礼，接之以时，父子之亲，其要在兹。睠彼昧者，徇情纵欲，惟恐不及，济以燥毒。气阳血阴，人身之神，阴平阳秘，我体长春。血气几何？而不自惜，我之所生，翻为我贼。女之耽兮，其欲实多，闺房之肃，门庭之和。士之耽兮，其家自废，既丧厥德，此身亦瘁。远彼帷薄，放心乃收。饮食甘美，身安病瘳。

阳有馀阴不足论

人受天地之气以生，天之阳气为气，地之阴气为血，故气常有馀，阴常不足。

何以言之?

天地为万物父母。天，大也，为阳，而运于地之外；地，居天之中，为阴，天之大气举之。日，实也，亦属阳，而运于月之外；月，缺也，属阴，禀日之光以为明者也。人身之阴气，其消长视月之盈缺。故人之生也，男子十六岁而精通，女子十四岁而经行。是有形之后，犹有待于乳哺、水谷以养，阴气始成，而可与阳气为配，以能成人。而为人之父母。古人必近三十、二十而后嫁取，可见阴气之难于成，而古人之善于摄养也。《礼记》注曰：惟五十然后养阴者有以加。《内经》曰：年至四十，阴气自半，而起居衰矣。又曰：男子六十四岁而精绝，女子四十九岁而经断。夫以阴气之成，止供得三十年之视听言动，已先亏矣，人之情欲无涯，此难成易亏之阴气，若之何而可以供给也？经曰：阳者，天气也，主外；阴者，地气也，主内。故阳道实，阴道虚。又曰：至阴虚，天气绝；至阳盛，地气不足。观虚与盛之所在，非吾之过论。

主闭藏者，肾也；司疏泄者，肝也。二臓皆有相火，而其系上属于心。心，君火也，为物所感则易动，心动则精自走，相火翕然而起，虽不交会，亦暗流而疏泄矣。所以圣贤只是教人收心养性，其旨深矣。

天地以五行更迭衰旺而成四时，人之五臓六腑亦应之而衰旺。四月属巳，五月属午，为火大旺，火为肺金之父，火旺则金衰。六月属未，为土大旺，土为水之夫，土旺则水衰。况肾水常藉肺金为母，以补助其不足。故《内经》谆谆于资其化源也。古人于夏必独宿而淡味，兢兢业业于爱护也。保养金水二臓，正嫌火土之旺尔。《内经》曰：冬不藏精者，春必病温。十月属亥，十一月属子，正火气潜伏闭藏，以养其本然之真，而为来春发生升动之本。若于此时恣嗜欲以戕贼，至春开之际，下无根本，阳气轻浮，必有温热之病。夫夏月火土之旺，冬

月火气之伏，此论一年之虚耳。若上弦前，下弦后，月廓月空，亦为一月之虚。大风大雾，虹霓飞电，暴寒暴热，日月薄蚀，尤愁愤怒，惊恐悲哀，醉饱劳倦，谋虑勤动，又皆为一日之虚。若病患初退，疮痍正作，尤不止于一日之虚。今者多有春末夏初，患头痛脚软，食少体热，仲景谓春夏剧，秋冬差，而脉弦大者，正世俗所谓注夏病。若犯此四者之虚，似难免此。

夫当壮年便有老态，仰事俯育，一切隳坏。与言至此，深可惊惧。古人谓不见所欲，使心不乱。夫以温柔之盛于体，声音之盛于耳，颜色之盛于目，馨香之盛于鼻，谁是铁汉，心不为之动也？善生者，于此五个月，出居于外。苟值一月之虚，亦宜暂远帷幕，各自珍重，保全天和，期无负敬身之教，幸甚！

房中补益论

或问：《千金方》有房中补益法，可用否？

予应之曰：传曰：吉凶悔吝，生乎动故人之疾病，亦生于动。其动之机也，病而死矣。人之有生，心为火，居上，肾为水，居下。水能升而火能降，一升一降，无有穷已，故生意存焉。水之体静，火之体动。动易而静难，圣人于此未尝妄言也。儒者立教曰：正心、收心、养心，皆所以防此火之动于妄也。医者立教：恬澹虚无，精神内守，亦所以遏此火之动于妄也。盖相火藏于肝肾阴分，君火不妄动，相火惟禀命守位而已，焉有燔灼之虐焰、飞走之狂势也哉！《易·兑》取象于少女。兑，说也。遇少男艮为咸，咸无心之感也。艮，止也。房中之法，有艮止之义焉。若艮而不止，徒有戕贼，何补益之有？窃详《千金》之意，彼壮年贪纵者，水之体，非向日之静也，故著房中之法为补益之助。此可用于实壮心静、遇敌不动之人也。苟无圣贤之心、神仙之骨，未易为也。女法水，男法火，水能制火，一乐于与，一乐于取，此自然之理也。若以房中为补，杀人多矣。况中古以外，风俗日偷，禀资日薄，说梦向痴，难矣哉！

受胎论

成胎以精血之后、先分男女者，褚澄之论，愚窃惑焉。后阅李东垣之方，有曰经水断后一二日，血海始净，精胜其血，感者成男。四五日后，血脉已旺，精不胜血，感者成女。此确论也。

《易》曰：乾道成男，坤道成女，夫乾坤，阴阳之情性也；左右，阴阳之道路也；男女，阴阳之仪象也。父精母血，因感而会。精之施也，血能摄精而成其子，此万物资始于乾元也；血成其胞，此万物资生于坤元也。阴阳交媾，胎孕乃凝，所藏之处，名曰子宫。一系在下，上有两岐，一达于左，一达于右。精胜其血则阳为之主，受气于左子宫而男形成；精不胜血则阴为之主，受气于右子宫而女形成。

或曰：分男分女，吾知之矣。男不可为父，女不可为母，与男女之兼形者，又若何而分之耶？

余曰：男不可为父，得阳气之亏者也。女不可为母，得阴气之塞者也。兼形者，由阴为驳气所乘而成，其类不一，以女函男有二：一则遇男为妻，遇女为夫；一则可妻而不可夫。其有女具男之全者，此又驳之甚者。

或曰：驳气所乘，独见于阴，而所乘之形，又若是之不同耶？

予曰：阴体虚，驳气易于乘也。驳气所乘，阴阳相混，无所为主，不可属左，不可属右，受气于两岐间，随所得驳气之轻重而成形，故所兼之形，有不可得而同也。

秦桂丸论

无子之因，多起于妇人。医者不求其因起于何处，遍阅古方，惟秦桂丸，其

辞确，其意专，用药温热，近乎人情，欣然授之，锐然服之，甘受燔灼之祸，犹且懵然不悔，何者？

阳精之施也，阴血能摄之，精成其子，血成其胞，胎孕乃成。今妇人之无子者，率由血少不足以摄精也。血之少也，因非一端，然欲得子者，必须补其阴血，使无亏欠，乃可推其有馀，以成胎孕。何乃轻用热剂，煎熬臓腑，血气沸腾，祸不旋踵矣。

或曰：春气温和，则万物发生。冬气寒凛，则万物消殒，非秦桂丸之温热，何由得子臓温暖而成胎耶？

予曰：诗言妇人和平，则乐有子。和则气血不乖，平则阴阳不争。今得此药，经血转紫黑渐成衰少，或先或后，始则饮食骤进，久则口苦而乾，阴阳不平，血气不和，疾病峰起，焉能成胎？纵使成胎，生子亦多病而不寿，以秦桂丸之耗损矣天真之阴也。戒之！慎之！

郑廉使之子，年十六，求医曰：我生七个月，患淋病，五日七日必一发。其发也，大痛扪地叫天，水道方行，状漆和粟者，约一盏许然后定。诊其脉，轻则涩，重则弦，视其形瘦而稍长，其色青而苍。意其父必多服下部药，遗热在胎，留于子之命门而然。遂以紫雪和黄药，细末，丸梧子大，晒十分乾，而与二百丸作一服，率以热汤下，以食物压之。又经半日，痛大作连腰腹，水道乃行，下如漆和粟者一大碗许，其病减十分之八。后张子忠以陈皮一两，桔梗、木通各半两，作一贴与之，又下漆粟者一合许，遂安。父得燥热，且能病子，况母得之者乎？余书此，以证东垣红丝瘤之事。

养生四要

〔明〕万全撰

《养生四要》又名《万氏家传养生四要》五卷，明·万全撰(参见《万氏妇人科》题解)。《养生四要》一书为万氏养生理论系统之作。卷一论"寡欲"，强调坚忍；卷二论"慎动"，强调保气；卷三论"法时"，强调合阴阳；卷四论"却疾"，强调慎医药；卷五为"总论"，总结养生之道说："只要不思声色，不思胜负，不思得失，不思荣辱，心无烦恼，形无劳倦，而兼之以导引，助之以服饵，未有不长生者也"。

这里所辑据清代《万密斋医学全书》本，参考他本整理。

卷之一

全按：养生之法有四：曰寡欲，曰慎动，曰法时，曰却疾。夫寡欲者，谓坚忍其性也。慎动者，谓保定其气也。法时者，谓和于阴阳也，却疾者，谓慎于医药也。坚忍其性，则不坏其根矣。保定其气，则不疲其枝矣。和于阴阳，则不犯其邪矣。慎于医药，则不遇其毒矣。养生之要，何以加于此哉！

寡欲第一

夫食、色，性也。故饮食、男女，人之大欲存焉。口腹之养，躯命所关。不孝有三，无后为大。此屋庐子之无解于任人之难也，设如方士之说，必绝谷、必休妻而后可以长生，则枵腹之瘠，救死不赡，使天下之人坠厥宗者，非不近人情者之惑欤！

孔子曰：少之时，血气未定，戒之在色。盖男子八岁，肾气实，发长齿更；二八肾气盛，精气溢焉。精者，血之液；气者，精之导也。少之时，气方盛而易溢，当此血气盛，加以少艾之慕，欲动情胜，交接无度，譬如园中之花，蚤发必先痿也，况禀受怯弱者乎？古人三十而娶，其虑深矣。

古男子三十而娶，女子二十而嫁，大衍之数五十，天地之中数也。阳数二十五，阴数二十五。男子三十而娶，因其阳常不足，故益之以五；女子二十而嫁，因其阴常有余，故损之以五也，是故长男在上，少女在下，震兑交而为归妹也；少男在上，长女在下，则艮巽交而为蛊也。归妹之吉，帝乙以之蛊之凶，晋侯之疾不可为也。

人能知七损八益，则形与神俱，而尽终其天年。不知者，早衰之道也。何谓七损八益？盖七者，女子之数也，其血宜泻而不宜满；八者，男子之数也，其精宜满而不宜泻。故治女子者，当耗其气以调其血，不损之经闭而成病矣；男子者，当补其气以固其精，不益之则精涸而成病矣。古人立法，一损之，一益之，制之于中。使气血和平也。

八益丸，男子常服，补气固精：

熟黄酒拌，九蒸九晒，焙干，八两，忌铁器　黄檗去皮，盐水炒褐色，四两　知母去毛皮，四两　莲肉去心，二两　芡实肉二两

共为细末，炼蜜，杵千余下，如悟子大，每服五十丸，空心食前温酒下，以米面压之，忌萝卜。

七损丸，女子宜服，抑气调血：

香附米净，斤，童便浸三日，一日一换，取舂烂，焙干　当归酒洗，四两　芎劳六两

为细末，酒煮，神典为丸，如梧桐子大，每服五十丸，空心食前茴香汤送下。

今之男子，方其少也，未及二八而御女，各通其精，则精未满而先泻，五脏有不满之处，他日有难形状之疾。至于半衰，其阴已痿，求女强合，则隐曲不得，而精先泄矣。及其老也，其精益耗，复近女色以竭之，则肾之精不足，取给于脏腑；脏腑之精不足，取给于骨髓，故脏腑之精竭，则小便淋痛，大便干涩。髓竭则头倾足软，腰脊酸痛，尸居于气，其能久乎？故吕纯阳仙翁有诗云：二八佳人体如酥，腰间伏剑斩愚夫；分明不见人头落，暗里教君骨髓枯。

男子伤精，病小便淋痛，大便干涩者，以肾开窍于二阴，前溺塞者，气病也；后阴病难者，血病也。宜补其气，则津液行而溺自长；补其血，则幽开通而便自润也。宜补肾利窍丸主之：

熟黄制，四两　生黄　当归　川芎　白芍各二两　山药两半　丹皮去心，

一两　白茯苓一两　五味　桂心各五钱　人参七钱。

炼蜜为丸，悟桐子大，每服五十丸，空心食前温酒下。

男子梦交而泄精，女子梦交而成孕。或有淫气相感，妖魅为祟，神志昏惑，魂魄飞扬，日久不愈，如颠如狂，乃召巫觋，以逐之抑末矣。苟非得道，如许旌阳萨守坚者，必不能驱治之也，惟务成子萤火丸可除也。

上三条，皆不能清心寡欲之病。

萤火丸，主辟疾病瘟疫、恶气有鬼邪祟，五兵盗贼：

萤火　鬼箭削取皮羽　白蒺藜各一两　雄黄　雌黄　矾石枯，二两　羚羊角两半　煅灶灰两半　铁钟柄入跌处烧焦，一两半

为末，以鸡子黄及丹雄鸡头一个，毛无间色者，捣和为丸，如杏仁大样，做作三角，以绛囊盛之，带在左臂，或挂在户上，若从军者，系于腰中，勿离其身。

孟子曰：养心莫善于寡欲。寡之者，节之也。非若佛老之徒，弃人伦、灭生理也。媾精者，所以续纲常也；寡欲者，所以养性命也。予尝集《广嗣纪要》，一、修德，二、寡欲。然则寡欲者，其延龄广嗣之大要乎？予尝读《易》，泽上有水曰："节"，满而不溢，中虽说慕，若险在前，心常恐陷。节之，时义大矣哉！若或反之，水在泽下，则以渐渗，泄其涸也，可立而待矣。困于坎中，犹有悦心，困而又困，虽有卢、扁不可治也。生，人所欲也，所欲复有甚于生者乎？死，人所恶也，所恶复有甚于死者乎？惟其溺于声色之中，蛊盛狂悖，由是而生有不用也；由是而死有不辞也。《诗》云：士也罔极，二三其德，此之谓也。有人于此尝语人曰：欲不可纵，纵欲成灾；乐不可极，乐极生哀。可谓知养生矣。至于暗居独处之时，目有所接，心火欻起，虽有灾害，亦莫之顾。故曰寡欲只在谨独。

今之养生者曰：心者，神之主也；肾者，精之府也；脾者，谷气之本也。三者交养，可以长生。敬神太烦则困，精太用则竭，谷太伤则减，虽有补益之功，不能胜其旦暮之耗矣。广成子曰：服药千朝，不如独宿一宵。诚哉，是言也！

今指利刃语人曰：是可蹈乎？曰：不可。指鸩毒语人曰：是可咽乎？曰：不可。因语人曰：佳丽之色，利于刃也；膏粱之味，毒于鸩也，远而疏之，不可狎也。则群笑而起。一朝病生，迎医治之，贶以百金不爱也。噫！曲突徙薪无恩泽，焦头烂额为上客。其此之谓也。

夫男子十六而精通，至六十四岁而精竭；女子十四而经行，至四十九岁而

经断。初生之时，形体虽具，精血犹未生也，必待乳哺之养，水谷之气，日生月长。男子十六而精始溢，女子十四而血乃泻，成之何其难也！男子八八而精竭，女子七七而血尽，败之何其易耶！夫以十年所生之精血，尚不免于百半之用。譬诸草木，气聚于春者，复败于秋也，虽欲留之，只有许多分数，况以难成易，败之精血，不知爱惜，反暴弃之，所以不待八八、七七之期而早毙矣。

交接多则伤筋，施泄多则伤精，肝主筋，阴之阳也，筋伤则阳虚而易痿。肾主精，阴中之阴也。精伤则阴虚而易举。阴阳俱虚，则时举时痿，精液自出。念虑虽萌，隐曲不得矣。当是时也，猛省起来，远色断想，移神于清净法界，歌舞以适其情，谷肉以养其身，上药以补其虚，则屋破犹堪补矣。苟不悔悟，以妄为常，乃求兴阳之药，习铸剑之术，则天柱折、地维绝，虽有女娲氏之神，终不能起冢中之枯骨也。

今人好事者，以御女为长生之术，如九一采战之法，谓之夺气归元，还精补脑。不知浑浊之气，渣滓之精，其机已发，如蹶张之弩，孰能御之耶？已泄之精，自不能制，岂能采彼之精气耶？或谓我神不动，以采彼之气，不知从入之路何在也？因此而成淋沥者有之。或谓我精欲出，闭而不泄，谓之黄河逆流，谓之牵转白牛，不知停蓄之处，为疽为痈者有之。非以养生，适以害生也。

古人有见色不动，如鸠摩罗什之受宫人。这是铁汉，如何学得？必如同司马公之不置姬妾，关云长之屏美女，刘琦之却名姝，然后可养，此心不动也。坚白不至，而欲自试于磨涅，岂有不磷缁者，几希！

项羽喑哑叱咤，千人自废，垓下之变，乃与虞姬对泣。汉高祖见太公置俎上，略无戚容，诛戮功臣，何其忍也！病革之时，乃枕戚姬之膝而垂涕焉。苏武在匈奴，吞毡啮雪，所持节旄尽落而志不屈，何其强也！乃纳胡妇生子。虽曰项羽之泣，虞姬恨别也；汉高祖之泣，戚姬防患也；苏武之纳胡妇，为养也。然尤物移人，终然不免。

古人教子舞刀、舞剑、学文，朝习夕游焉，所以涵养德性，禁其非心也，故能气质清明，德誉成就，福寿绵长。今之人则不然，所以福德不及古者远矣。

配匹之际，承宗祀也；婚烟以时，成男女也；夫妇有别，远情欲也。故身无疴疾，生子贤而寿。今人不知宗祀为重，交接以时，情欲之感，形于戏谑；燕婉之私，朝暮阳台，故半百早衰，生子多夭且不肖也。故曰寡欲者，延龄广嗣之第

一紧要也。

《内经》曰:天食人以五气,地食人以五味。谷肉菜果。皆天地所生,以食人者也。各有五气五味,人食之,先人本脏,而后养其血脉筋骨也,故五谷为养,五畜为助,五菜为充,五果为益,不可过也,过则成病矣。

又曰:阴之所生,本在五味;阴之五宫,伤在五味。阴者,五脏也。酸生肝,苦生心,甘生脾,辛生肺,咸生肾,此五脏之生,本在五味也。多食酸,则伤肝;多食苦,则伤心;多食甘,则伤脾;多食辛,则伤肺;多食咸,则伤肾,此阴之五宫,伤在五味也。故五味虽所以养人,多食则反伤人也。

四方之土产不同,人之所嗜,各随基土之所产也。故东方海滨傍水,其民食鱼而嗜咸;西方金玉之域,其民食鲜美而嗜肥;北方高陵之域,其民野处而食乳酪;南方卑湿之域,其民嗜酸而食胕;中央之地,四方辐辏,其民食杂。故五域之民,喜食不同,若所近其居,变其食,则生病矣。孔子养生之备,卫生之严,其饮食之节,万世之法程也,何必求之方外哉!

孔子之《慎疾》曰:"肉虽多,不使胜食,气尚澹泊也;不为酒困,慎礼节也;不多食,示俭约也。"平日之养生者,无所不慎如此。故康子馈药,则不尝自信,其无疾也;子路请祷,则不听自知,其不获罪于天也!苟不能自慎,而获罪于天,虽巫医获何益!

人之性,有偏嗜者何如?曾晳嗜羊枣之类是也。然嗜有所偏,必生有所偏之疾。观其多食鹧鸪,常食鸠子者,发皆咽喉之病,使非圣医,知为半夏之毒,急以生姜解之,则二人未必不以所嗜丧其生也。

饮食自倍,肠胃乃伤。自倍者,过于常度也;肠胃者,水谷之所藏也。饮食多少,常有分数,苟过多,则肠胃狭小,不能受容;不能受容,则或溢而上出;不上出,则停于中而不行。水不行,则为畜水;食不化,则为宿食,畜水宿食,变为诸病。邵子曰:爽口物多终作疾,快心事过必为殃。岂虚语哉!

因而大饮,则气逆。饮者,酒也,味甘辛苦,气大热。苦入心而补肾,辛入肺而补肝,甘入脾,和气血而行荣卫。诗云:为此春酒以介眉。寿酒者,诚养生之不可阙。古人节之于酒器以示警。曰爵者,有差等也;曰钟者,中也;卮之象觞,云有伤之义,犹舟以载物,亦可以覆物也。若因而大饮,是不知节也。大饮则醉,醉则肺先受伤,肺主气,肺受伤则气上逆,而病吐衄也。岂不危乎!岂不

伤乎！信哉，颠覆而杀身矣。

酒，虽可以陶情，通血脉，然耗气乱神，烂肠胃，腐筋膜，有甚于此者。故禹恶旨酒，周公作酒诰，卫武公诵宾筵，谆谆乎戒人，不可沉湎于酒也。彼昏不知，壹醉日富。

丹溪云：醇酒宜凉。饮醇酒，谓不浓不淡，气味之中和者也。凉谓微凉也。昔司马公晚年得一侍妾，问其所能，答曰：能暖酒。即是此意。盖胃喜寒而恶热，脾喜温而恶寒，醇酒凉饮，初得其凉以养胃，次得其温以养脾。人之喜饮热酒者，善病胃脘痛，此热伤胃，瘀血作痛也。喜饮凉酒者，善病腹痛，不嗜食而呕，寒伤脾也。夫寒凝海，惟酒不冰，酒入气中，无窍孔得出。仲景云：酒客中风，不可服桂枝汤。谓有热也。夫中风，乃且桂枝之症，而以桂枝为禁，何也？以酒也。日醇于酒，宁无呕血之病乎？

今人病酒者，与伤寒相似，切不可误作伤寒治之，反助其热，亦不可以苦寒之药攻之。盖酒性之热，乃无形之气也，非汗之何以得散？酒体之水，乃有形之质也，非利之何以得泄乎？故以葛花解醒汤主之。所谓上下分消，以去其湿也。

葛花　白豆蔻　砂仁各五钱　木香五分　青皮三钱　陈皮　人参　白茯苓　猪苓各钱半　白术　神曲　泽泻　干生姜各二钱

为细末，每服三钱，白汤调下，但得发汗　酒病去矣。酒客病酒，酒停不散，清则成饮，浊则成痰，入于肺则为喘、为咳；入于心则为心痛、为怔忡、为噫；入于肝，为胁痛、为小腹满痛、为呕苦汁，为目昧不开；入于脾，为胀、为肿、为吞酸、为健忘；入于肾，为溺涩、赤白浊、为腰痛、为背恶寒；入于胃，为呕吐、为泄痢、为胃脘当心而痛。有诸症疾，种种莫名，不亟去之，养虎为患，以十枣汤主之，只一剂，根株悉拔，勿畏其峻而不肯服。《书》曰：若药不瞑眩，厥疾不瘳。

芫花炒，研末　甘遂末　大戟末，强者三分，弱者折半　大枣肥者十个

水一盅半，煮枣至八分，去枣入药，末搅匀服之，得快下清水，其病去矣；不动，再作一服。动后糜粥自养。

因而饱食，盘脉横解。肠澼为痔。饱食者，太过也。食过常分则饱，饱则肠满，满则筋脉皆横，则解散不相连属矣。肠澼者，泄利也，痔也；积者，肠澼为痔，即便血也，近则成痢，久而为脾泄，为脏毒矣。

脾者，卑职也，乃卒伍使令之职，以司转输传化者也。故脾谓之使；胃者，仓廪之腑，乃水谷之所纳出，故胃谓之市。人以谷气为主者，脾胃是也。脾胃强则谷气全，脾胃弱则谷气绝。全谷则昌，绝谷则亡。人于脾胃，可不知其所养乎！养脾胃之法。节其饮食而已。

脾胃者，土也。土寄旺于四时，脾胃寄养四脏，故四时非土，无以生长收藏之功；四脏非土，无以备精气筋脉之化。然有阳土，有阴土者。阴土，坤也，万物之所归藏也；阳土，艮也，万物所成始成终也。阴土、阳土，非戊已之谓也。阳土备化，阴土司成。受水谷之入而变化者，脾胃之阳也；散水谷之气，以成荣卫者，脾胃之阴也。苟得其养，无物不长；苟失其养，无物不消。此之谓也。

古人制食，早曰昕食，晏曰旰食，夕曰晡食，谓之三食。

三食之外，不多食也。孙真人曰：早辰一碗粥饭，莫教人足，恐其过饱，伤脾胃也。

《周礼》曰：乐以侑食。故有初饭、亚饭、三饭、四饭之官，脾好乐管弦之音，一通于耳，脾即磨矣。叔和云：磨谷能消食。是以声音皆出于脾。夏月或晚食者，以夜短难消化也。

五味稍薄，则能养人，令人神爽；稍多，随其脏腑，各有所伤。故酸多伤脾，辛多伤肝，咸多伤心，苦多伤肺，甘多伤肾。此乃五行之理，初伤不觉，久则成患也。

古人食必兼味者，相因欲其和也。无放饭、无流啜者，节之礼，谨防其过也。凡人食后，微觉胸中不快，此食伤也。即服消导之剂，以助脾之腑化，不可隐忍，久则成积矣。加味二陈汤主之：

橘红　白茯苓各七分　半夏制，一钱　炙草三分　抚芎　苍术　白术各八分　山楂肉钱半　砂仁五分　神曲另研末，炒，七分　香附一钱

上除麦蘖，炒为末，另包余药，细切，水二盏，姜三片，大枣三枚，煎一盏，去渣，调上神曲、麦芽末服之。

凡有喜嗜之物，不可纵口，常念病从口入，惕然自省，如上古之人，饥则求食，饱则弃余可也。苟不知节，必养足而后止，则气味之偏，害其中和之气，传化之迟，斯成菀病之积矣。为厥、为满、为痛，纵一时之欲，贻终身之害。善养生者，固如是乎！即当明以告医，攻去之可也。宜分冷积热积，用原物汤攻而

去之。

如伤肉食、曲食，辛辣厚味之物，此热积也，宜三黄枳术丸。即以所伤之物，同韭菜捣烂，作团火烧存性，取起斫细，煎汤作引，故曰原物汤，又曰溯源，送三黄枳术丸：

黄芩酒洗　黄莲酒洗　大黄细包仓煨，焙干，各一两　神曲　橘皮　白术各七钱半　枳实麸炒，五钱

上为细末，汤浸蒸饼为丸，如绿豆大，每服五十丸，食前服。

如伤瓜桃、生冷、冰水之类，此冷积也，宜木香清积丸。即以所食生冷物，用韭菜同捣，作团如前法，煎下木香清积丸：

木香去芭　益智仁各二钱　青皮　陈皮各三钱　三棱煨　莪术煨，各五钱　牙皂烧，存性，钱半　巴豆五钱，醋煮，另研

为末，醋打面糊为丸，绿豆大，每服二十丸至三十丸，食前服。

凡人早行，宜饮醇酒一二杯，或食糜粥，不可空腹而出者。昔三人晨行，一人饮酒，一人食饭，一人空腹，后空腹者死，食饭者病，饮酒者无恙。

凡辛热香美、炙煿煎炒之物，必不可食多，食多令人发痈。《内经》曰："膏粱之变，足生大疔。"足，太过也；大疔，疽这最毒者。凡人发疽，如麻如豆，不甚肿大，惟根脚坚硬如石，神昏体倦，烦躁不安，食减嗌干，即疔毒也。其外如麻，其里如瓜，宜真人活命散主之，多多益善：

栝蒌根一钱　甘草节　乳香各一钱　川山甲三大片，哈粉炒　赤芍白芷　贝母各一钱　防风七分　没药　皂角各五分　归尾酒洗　金银花三钱　大黄酒煨，一钱五分　木别子　肉八分

用金华酒二盏，服药后再饮酒数杯，以助药。体重者，加黄芪一钱，减大黄五分；大便溏者，勿用大黄。

卷之二

慎动第二

《易》曰：吉凶悔吝生乎动。动以礼则吉，动不以礼则凶。君子修之吉，小人悖之凶。悔者，吉之萌，吝者，凶之兆，君子修之吉也，小人悖之凶也。

周子曰：君子慎动。养生者，正要在此。体忍未动前是什么气象，至动时气象，比未动时何如？若只一样子，便是天理；若比前气象少，有差讹，便是人欲。须从此处慎将去，却把那好生恶死的念头，莫要一时放空才好。

慎动者，吾儒谓之至敬，老氏谓之抱一，佛氏谓之观自在，总是慎独工夫。独者，人所不知而已，所独知之处也。方其静也，即喜怒哀乐；未发时，所谓中也，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶，君子于此戒慎乎，其所不睹恐惧乎，其所不闻不使离于须臾之顷，而违天地、日月、四时、鬼神也。其及动也，正是莫见莫显之时，如喜怒哀乐，发闻中节，这便是和。和者，与中无所乘戾之谓也，略有不和，便是不中。其违于天地、日月、四时、鬼神远矣。到此地位，工夫尤难，君子所以尤加戒谨于独也。故曰：君子而时中。

广成子曰："必清必静，无劳汝形，无摇汝精，乃可长生。"庄子曰："夫失性有五：一曰五色乱目，使目不明；二曰五声乱耳，使耳不聪；三曰五臭薰鼻，困脑中颡；四曰五味浊口，使口厉爽；五曰趣心滑心，使心飞扬。此五者，皆性之害也。"

人之性常静，动处是情，人之性未有不善，乃若其情，则有不善矣。心纯性情，吾儒存心养性，老氏修心炼性，佛氏明心见性，正养此心，使之常清常静，常为性情之主。

《悟真篇》云："西山白虎正猖狂，东海青龙不可当，两手捉来令死斗，化成一块紫金霜。"谓以此心降扶性情也。

人身之中，只有此心便是一身之主，所谓视听言动者，此心也。故心常清静则神安，神安则七神皆安，以此养生则寿，殁世不殆。心劳则神不安，神不安则精神皆危，便闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃。

心之神，发乎目，则谓之视。肾之精，发乎耳，则谓之听。脾之魂，发乎鼻，谓之臭。胆之魄，发乎口，则谓之言。是以俭视养神，俭德养虚，言养气俭慾养精。

五色令人目盲者，目淫于色，则散于色也。五声令人耳聋者，耳淫于声，则散于声也。五味令人口爽者，口淫于味，则散于味也。五臭令人鼻塞者，鼻淫于臭，则散于臭也。是故古人目不视恶色，耳不听淫声者，恐其神之散也。

暴喜伤心，暴怒伤肝，暴恐伤肾，过哀伤肺，过思伤脾，谓之五伤。

久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋，谓之五劳所伤。

视过损明，语过损气，思过损神，欲过损精，谓之四损。

人有耳、目、口、鼻之欲，行、住、坐、卧之劳，虽有所伤，犹可治也。惟五志之发，其烈如火；七情之发，无能解于其怀，此神思之病，非自己乐天知命者，成败利钝，置之度外，不可治也。

喜伤心，恐胜喜，恐伤肾；思胜恐，思伤脾；怒胜思，怒伤肝；悲胜怒，悲伤肺；喜胜悲。所谓一脏不平，所胜平之，故五脏更相平也。

百病主于气也，恐则气上而呕血，喜则气缓而狂笑，悲则气消而息微，思则气结而神困，怒则气下而溲便遗。凡此类者，初得病也，积久不解，或乘其所胜，或所不胜者乘之，或所胜者反来侮之，所生者皆病也。故曰他日有难名之疫也。

凡此五志之病，《内经》有治法，但以五行相胜之理治之，故悲可以治怒，以怆恻苦楚之言感之；喜可以治悲，以谑浪亵狎之言娱之；恐可以治喜，以迫蹙死亡之言怖之；怒可以治思，以污辱欺罔之言触之；思可以治恐，以虑彼忌此之言夺之。凡此五者，必诡诈谲怪，无所不至，然后可以动人之耳目，易人之视听。若胸中无材，负性使气，不能体此五法也。

人之怒者，必因其拂道，而心相背，受其污辱，而气相犯及，发则气急而上逆矣。其病也。为呕血，为飧泄，为煎厥，为薄厥，为温厥，为胸满胁痛；食则气逆而不下，为喘喝烦心，为消瘅，为耳暴闭，筋纵；发于外，为痈疽，宜四物平肝

汤主之：

白芍一钱　生黄二分　甘草一钱　人参五分　支子仁炒，七分　香附米童便煮，炒焦黑，杵碎，七分　青皮五分　丹皮三分　陈皮五分　瓜蒌根五分　阿胶炒，一分

用水一盏，煎八分，食远服。

人之喜者，偶有非常之遇，乍得非常之福，乃发也。喜则志扬气盈，意不在人，而滋漫矣。其病也，为笑不休，为毛革焦，为阳气不收，甚则为狂，宜用黄连安神丸主之：

黄连一两　炙甘草五分　支子仁炒，五钱

共杵和丸，如弹子大，每服一丸，麦冬汤下。

人之思者，谋望之事未成，探索之理未得，乃思也。思则心存不放，念久难释而气结不行矣。其病也，为不嗜食，口中无味，为嗜卧，为躁扰不得眠，为心下痞，为昏瞀，为白淫，女子不月，为长太息，为健忘，宜加减二陈汤主之：

陈皮去白，一钱　白茯苓一钱　半夏制，五分　甘草三分　香附制，一钱　贝母五分　苍术米泔水浸，四分　抚芎　青皮各五分

水一盏，生姜三片，煎八分，食远服。

人之悲者，或执亲之丧，而惨切于中；或势位之败，而慨叹于背，乃悲也。悲则哽咽之声不息，涕泣之出不止，而气消矣。其病也，为目昏，为筋挛，为肉痹，为胸不痛，男子为阴缩，为溺血，女子为血崩，宜加味四君子汤主之：

人参五分　白术五分　白茯苓五分　炙甘草五分　黄芪炙，三分　麦冬七分　桔梗三分

水一盏，大枣三枚，煎七分，食后服。

人之恐者，死生之际，躯命所关，得丧之时，荣辱所系，为恐也。恐则神色俱变，便溺遗失，而气下矣。其病也，为心跳，为暴下绿水，为面热肤急，为阴痿，为目失明，为舌短，为声喑，为骨酸，破䐃脱肉，宜远志丸主之：

熟黄一两　人参三分　远志肉　白茯苓各七钱　酸枣仁　柏子仁去壳　桂心各三钱

共为末，炼蜜丸，如梧桐子大，每服三十丸。空心食前温酒下。

人之好动者，多起于意，遂于必，留于固，成于我。意之初，犹可慎也。至

于必,则无所忌惮矣。故曰小人悖之凶者,小人而无忌惮也。

《古砚铭》云:笔之寿,以日计;墨之寿,以月计;砚之寿,以世计。岂非静者寿,而动者夭乎!《内经》曰:阴精所奉其人寿,阳精所降其人夭。抑亦动静之谓欤!

湍水无纵鳞,风林无宁翼,动也。动而不止,非聚福之道也。

地下有山兼天地,静也。山在地上,安于所止,而亦同归于静。故曰:谦谦者盈之。反也,山在地下,则为剥,过于盈也。故曰:天道恶盈而好谦,地道亏盈而流谦,鬼神祸盈而福谦。

震,动也;艮,止也。震艮者,动静之反也。震有虩虩之象,慎也。笑言哑哑,不丧匕鬯,损之,效也。艮其背不获其身,行其迟,不见其人,动亦静也,所以能无咎也。

慎动者,匪真爱身,所以爱亲,身体发肤,父母全而生之,子全而归之,孝也。曾子曰:战战兢兢,如临深渊,如履薄冰。慎之至也。见其平日保身之难也,而今而后,吾知免夫。至于殁而后,弃其保之全焉。

慎动主静之用,主静慎动之体,动静不失其常,艮之义也。瞽者,天下之至明也;聋者,天下之至聪也。其心专一,故善视者,莫如瞽;善听者,莫如聋也。观此则知养生之道矣。

人之学养生,曰打坐,曰调息,正是主静功夫。但到打坐调息时,便思要不使其心妄动,则打坐调息,都只是搬弄如何成得事。孟子曰:夭寿不贰,修身以俟之。这便是长生秘诀。

打坐正是养生一件事。养生者,养其情性也。打坐者,收敛此心,不使放去也。岂是呆坐!昔达摩面壁九年,目无所视,耳无所闻,口无所语。此心常在腔子里,无思无为,不尘不垢,所以得成正果。承光立雪不动,乃见善学达摩处。

古仙教人打坐,说其帘,塞其兑。人学打坐时,只说垂帘者,微瞑其目,不可紧闭也。塞其兑者,闭口勿吐气,但令鼻呼吸而已。曾不知垂其帘者,教人勿视也;塞其兑者,教人勿语也。从打坐时做起,做得熟时,虽不打坐,此目常不妄视,此口不妄语,自然习与性成,此心自不妄动也。今之学长生者,到打坐时瞑目闭口,放下打坐,依旧妄视妄语,如何收得此心住。更有一等方士,静静

打坐做科范，心下却东西南北走去了，只当弃下个死尸兀坐在这里。

人一身之间，目之于色，耳之于声，口之于味，心之于思，纷纷扰扰，那得一时休息，到得夜来，恩爱之缠，邪辟之私，岂无一念，自在古仙，照见世人。若被魔障，所以设法度人，教人打坐，可以长生。此心若是常清常静，虽日夜不眠也，当打坐。若是不能清静，亦似不能打坐。

吾常学打坐，内观其心是什么样子。只见火起来，收煞不住。乃学古人投豆之法，以黑白二豆分善恶。不问子后午前，但无事便静坐一时，只是心下不得清静凉快。又将一件事，或解悟经义，或思索诗文，把这心来拘束，才得少定。毕竟系着于物，不能脱洒，到今十年，稍觉得心下凉快一二分，虽不拘束，他自是收煞得住。

有一方士，尝教人以打坐法，坐定以目视脐，似一团规，霎时规中现出景象，如春光明媚，以鼻徐徐吸之，舌腭咽之，下于重楼，直下丹田，如一轮红日出北海，历尾闾、循脊直上泥丸，自然神清气爽。此法子亦是守中，做得熟时也有受用但道无存。相存相是，妄无作为，作为是怪据，其存想景象，出入升降，如梦如幻，不特动其心，反把心来没死了。

学长生者，皆自调息，为入道之门。命门者，息之根本也；脉者，息之橐籥也；口鼻者，息之门户也；心者，息之主也。有呼吸之息，有流动之息，有止息之息，而皆统于肾焉。动则息出乎脉，静则息入于肾，一动一静，心实主之。智者动静皆调味者，只调其静，至于动息，则乱矣。故曰：今夫蹶者趋者，是气也，而反动其心。

《易》曰：天行健，君子以自强不息。天健者，阳之德也。乾为天，纯阳之精，至大至刚，故一日二夜，行三百六十五度二百三十五分，强其可见者，日月之差，分四时之行，万物之生长收藏，如环无端，未尝一息少停。君子体之自强，以致其刚大之气，终日乾乾夕惕，若与天同运，一夕尚存，此志不宜少懈。《诗》曰：维天之命，于穆不已。盖曰天之所以为天也，于乎不显文王之德之纯，纯亦不已。纯亦不已者，缉熙敬止。

《易》曰：何思何虑？《书》曰：思作齐君子，非不思也。思无邪，忠无斁，故能至于虑。此缉熙敬止之功也。不识不知，顺帝之则，文王之德之纯也。

佛家善知识者，预知舍宇，只缘此心不妄动，养得心之本体，虚灵不昧，自

然明豁，所照无所障碍。

今人静坐，正一件吃紧处，只怕外若静，而中未免搅扰者。六祖惠能既参五祖，受其衣钵，却又去从猎者逐兽，正是吃紧为人处。外若搅扰，其中却静。尝闻南岳昔有住山僧，每夜必秉烛造檀林。众僧打坐者，数百人必拈竹篦痛棰之，或袖中山饼果置其前，盖有火窥其中之静不静，而为之惩劝也。人能常自惩劝，则自能静，故曰心为严师。

《素问》、《道经》曰：至真之要在乎天玄。天玄者，先天太玄之真息，浑沦渊默，何思何为，形既生矣，神发智矣。天玄之息泄于人，能忘嗜欲，定喜怒一念不动，如在母胎之时，凝神以养其气，闭气以固其精，使精气自结，名曰圣胎。天玄之息自归其间，故曰还元至真之要。

人一呼一吸为一息，一日一夜，凡百刻，计一万三千五百息。人身之脉，共捌百壹拾丈，一呼脉行三寸，一吸脉行三寸，一息共行陆寸，一日一夜，五十周于身。自子初刻，至巳终刻，行阳二十五度，自午初刻，至亥终刻，行阴贰拾伍度。此自然流动之息，与天地同运者也。故养生者，顺之则昌，逆之则亡，每刻至一百三十五息。

息者，气也。人物之生，莫不有窍为之出入也。惟口鼻之气有出有入，人皆知之。若目之气泄于视，耳之气泄于听，前后二阴之气泄于便溺，玄府之气泄于沛空，人则不知也。故俭其视听，节其饮食，避其风寒，此调气之要也，岂特调其呼吸而已哉！

善养生者，必知养气。能养气者，可以长生。故调气者，顺其气也；服其气者，纳其气也；伏其气者，闭其气也，皆曰养气。

今人服气者，则不然，乃取童男童女，呵其气而咽之，此甚可笑。殊不知天地之气，从鼻而入，水谷之气，从口而入，利则养人，乖则害人。此等服气之法，乃是一团浊气，其养人乎？其害人乎？可以自喻矣。

养生之诀云：调息要调真息。息真息者，胎息也。儿在胎中无吸无呼，息自转运。养生者，呼吸绵绵如儿在胎之时，故曰胎息。

人之空窍，元气之门户也，塞其窍则病，闭其窍则死。凡胎生卵生者，初在胎壳中，空窍闭塞，何以不死？曰缘这团真气伏藏于中，长养形随，空窍未开不泄，及其生也，啼声一发，则真气泄而百窍开矣。

人之真气，伏藏于命门之中，即火也，听命于心，以行君火之令。故主安则呼吸与天同运，不失其常；主危则相火衰，息逆贲而死至矣。故曰：南山猛虎一声雷，撼动乾坤橐籥开；惊起老龙眠不得，轰腾直上九霄来。

方士教人行打坐调息，二夫子前进阳火，午后退阴符，卯酉为沐浴，则不行此。不知天地之化，阴阳之理，惑于旁门之教，以伪乱其真也。

《入药镜》云：一日内十二时，意所到，皆可为，何曾分了午卯酉也。《悟真篇》云：莫向天边寻子午，身中自有一阳生。则一念动处便是居，子时何必夜半后。为子时即动处，便是阳火，意动过后便是阴符。阴阳者，动静之谓，时行则行进阳火也，时止则止退阴符也。然所谓进退者，即一时事，祖师不肯说破与人，要人自悟。今妄猜云：阴阳者，善恶之谓也。一念之善，此阳火发也，即其所发而推广之，谓之阳火；一念之恶，此阴符动也，即其方动，而屏去之，谓之退阴符。阳火常进，则所存皆善，日进于高明，便是迁仙道。阴符不退，则所存皆恶，日陷于污下，便是入鬼道。卯酉为沐浴，卯者，阳之中也；酉者，阴之中也。教人用工，无太过、无不及，至于中而止。日中则昃，月盈则亏，古人养生，亦以日月沐浴之谓也。

目者，神之舍也，目宜常瞑，瞑则不昏。发者，血之余也，发宜常栉，栉则不结。齿者，骨之标也，齿宜数叩，叩则不龋。津者，心之液也，津宜常咽，咽则不燥。背者，五脏之附也，背欲常暖，暖则肺脏不伤。胃者，谷之仓廪也，腹欲常摩，摩则谷不盈。头者，清阳之会，行住坐卧，风雨不可犯也，犯则清邪中上窍，而头顶之疾作矣。足者，浊阴之聚，行住坐卧，水湿不可犯也，犯则浊邪中下窍，而腰足之疾作矣。养生者，宜致思焉。

卷之三

法时第三

按《内经》曰：圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。王太仆注云：春食凉，夏食寒，以养于阳；秋食温，冬食热，以养于阴。

春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，披发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。此春气之应养生之道也。

夏三月，此谓蕃莠。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华阴成实，使气得泄，若所爱在外。此夏气之应养长之道也。

秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清。此秋气之应养收之道也。

冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志闲逸，潜伏隐括，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺。此冬气之应养藏之道也。

凡天地之气，顺则和，竟则逆，故能致灾咎也。所以古先哲王立四时调神之法。春则夜卧早起，广步于庭，披发缓形，以顺其发陈之气，逆则伤脾矣。夏则夜卧早起，无厌于日，使气得泄，以顺其蕃莠之气，逆则伤心矣。秋则早起，与鸡俱兴，收敛神气，以顺其容平之气，逆则伤肺矣。冬则早卧晏起，必待日光，无泄皮肤，以顺其闭藏之气，逆则伤肾矣。

阴阳和则气平，偏胜则乖，乖便不和。故春夏养阳也，济之以阴，使阳气不至于偏胜也；秋冬养阴也，济之以阳，使阴气不至于偏胜也。尝观孔子当暑珍絺绤，必表而出之，冬则狐貉之厚以居。公都子曰：冬日则饮汤，夏日则饮水。其法天时可见矣。

《月令》：春食麦与羊，夏食菽与鸡，秋食麻与犬，冬食黍与琬者，以四时之

食，各有所宜也。又，春木旺，以膳膏香助胃；夏火旺，以膳膏腥助肺；秋金旺，以膳膏臊助肝；冬水旺，以膳膏膻助心，此所谓因其不胜而助之也。

自上古圣神继天立极，裁成辅相，以赞天地之化育，以左右民者，其见于经在《易》之复，先天以至日闭关，商旅不行，安静以养其阳，使之深潜固密。而无所泄也。在《诗》之七月，二之日，凿冰冲冲；三之日，纳于凌阴；四之日，其蚤献羔祭韭，谓藏水发冰，以节阳气之盛，使厉气不降，民不夭折也。在体月令，冬至则君子斋戒，处必掩其身，身欲宁，去声色，禁嗜欲，安形性，事欲静，以待阴阳之所定。在夏至，君子斋戒，处必掩身。毋操扰，止声色，毋或进薄滋味，毋致和，节其嗜欲，定心气。圣人之优民如此。故逆天违时者不祥，纵欲败度者有殃。

《礼》仲之月，春雷先发声。先雷三日，奋木铎以令兆民曰：雷先发声，有不戒其容止者，生子不肖，必有凶尖。故孔子迅雷风烈必变，敬天之威也。凡夫妇同寝，如遇迅雷光电，骤风暴雨，日月薄蚀，即当整衣，危坐待旦，不可心志蛊惑，败度败礼，不特生子不肖，亦令夭寿。

《礼》春夏教以礼乐，秋冬教以诗书。亦春夏养阳，秋冬养阴之法也。盖春生夏长，乃阳气发泄之时，教以礼乐者，歌咏以养其性情，舞蹈以养其血脉，亦养阳之道也。秋收冬藏，乃阴气收敛之时，教以诗书者，优游以求之涵，咏以体之，亦养阴之道也。

《内经》云：冬不按跃，春不鼻衄。夫按摩跻引，乃方士养生之术，冬月固密这时，尚不可行，以扰乎阳，使之函泄，则有春鼽衄之疾，况以酒为浆，以妄为常，水冰地坼，醉以入房，暴泄其阳者乎！斯人也，春不病湿，夏不病飧泄，秋不病痁痎者，未之有也。

今人春月喜服过药，利数行，谓之春宣泄。盖宣者，布散之义。春月上升之气，或因寒气所折，郁而不发，则宜用升阳之剂，或吐剂，以助其发生之令，故谓之宣。若无寒折之变，则宣剂亦不必服也，岂可下之！以犯养生之禁，以逆上升之气也耶！此春行秋令，肝必受伤，至秋乃发病也。

人到春时，多生疮疥者，此由冬月不能固密，皮肤使汗易泄，寒气侵之，荣血凝滞，至春发陈，变生疮疥，宜加减升麻和气饮主之：

升麻　葛根　赤芍　甘草　当归　川芎　防风　白茯苓　荆芥生黄　何

首乌等分

水盏半，煎八分，温服。干燥，加酒红花、栝蒌根；脓水不干，加黄芪、白芷。

有人但到春来便生疮者，此名风疮。盖肝者，风木也。肝藏血，欲为脓血，此有宿毒，故年年发，非新病也。宜服消毒丸，外用灸法，则永不发矣。

乌稍蛇干者一条，酒浸去皮骨，焙，取末，其酒留作糊，为丸　胡麻炒，一两　苦参酒浸，三两　白蒺藜炒　牛蒡子炒，各半两

共为细末，用浸蛇酒煮，面糊为丸，如梧桐子大，每服五十丸，酒送下。此方治毒及癞疮极效。

灸风池二穴、曲池二穴，各灸三壮。

春温夏热，秋凉冬寒，此四时之气也。春虽温，绵衣不可太薄；秋虽凉而寒将至，衣褐宜早渐加也。

鲁皙云：慕春者，春服既成豳风，云九月授衣，其顺天时，修人事，固宜如此。

八风者，天之号令也。常以八节太乙移宫之日，必有暴风雨应之。太乙常以冬至之日居叶艺之宫，在坎正北，名大刚风；立春日移居天留，在艮东北，名凶风；春分移居仓门，在震正东，名婴儿风；立夏移居阴乐，在巽东南，名弱风；夏至移居天宫，正离正南，名大弱风；立秋移居玄委，在坤西南，名谋风；秋分移居仓果，在兑正西，名刚风；立冬移居新落，正乾西北，名拆风。其风雨之应，或先或后，自其所居之方来，为正风，主生长万物；自其所冲之方来，为虚邪，乃能伤人成病也。昼发民多病，夜发民少病。何以然？盖夜民皆卧，故圣人避此虚风之邪，如避矢石，所以邪弗能害也。四时之气，如春风夏署，秋湿冬寒，皆能伤人成病，不但八风也，君子慎之。起居有节，食色不伤，虽有贼风，奇毒不能伤也。

邪之所凑，其风必虚。如木腐而蠹生，堤穴而水入，以身之虚，逢之虚人，直上弦前下弦后，月廓之寒，如春应温而反寒，夏应热而反凉，秋应凉而反热，冬应寒而反温，此天地杀气，非正令也，尤宜慎之，以免温疫之病。

凡大寒大热、大风大雾，皆宜避之，不可恃其强健，而不畏也。诗曰：畏天之威，于时保之。此之谓也。

人皆曰：夏月宜食寒，冬月宜食热。不知太热则伤胃，太寒则伤脾。夏月

伏阴在内，如瓜桃冰之类，不可多食，恐秋生疟痢之疾。冬日伏阳在内，如辛燥炙煿之物，不可多食，恐春目痛，秋生热厥。所以古人四时节其饮食，适其寒温，无灼灼，无沧沧也。

修养家尝曰火候。火者，纯阳之阴气也；候者，阴气升降之候。曰火候者，谓阴气之升降，不可得见。观于七十二候，斯可见矣。盖欲于此求之，以一年为一月，朔后阳渐长，至望而极。望后阴渐消，至晦而极。又以一月为一日之后，一阳生，至巳而极。午后一阳消，至刻而极。又以一日为一时初，初刻阳之长也。至初四刻而极，正初刻阳之消也，至正四刻而极。又以一时为一息，呼出阳之长也。吸入阳之消也。故天地之大，自其不变者，观之只一息耳。自其变者而观之，则流散无穷矣。

春月无暴寒冰雪，人有病热者，勿误作伤寒治之，此因冬伤于寒，至春发为温病。仲景云：太阳病，发热而渴，不恶寒者，为温病。可见温病则不恶寒而渴，伤寒则不渴而恶寒也。以此辨之，春温病宜用易老九味羌活汤。

羌活　防风　苍术各钱半　川芎　白芷　生黄　黄芩　甘草各一钱　细辛三分

渴加知母，水煎服。此药不犯禁忌，乃解利之神方也。

夏月有病，似外感而飧泄者，水谷不化，相杂而下，或腹痛，脓血稠粘，此由春伤于刚，至夏病泄也。其水谷不化者，宜用良方神术散。

苍术一钱　川芎　藁本各七分半　羌活五分　炙草　细辛各五分

姜三片，用水盏半，煎八分。要汁，加葱白。

如脓血稠粘者，用胃风汤。

人参　白茯苓　川芎　当归　白芍　白术

各等分，粟米一撮，水煎。

人于夏后有病霍乱吐泻，此由伤生得之，与上证不同。宜用六和汤主之：

人参　半夏　杏仁微炒，去皮尖　炙草　砂仁各五钱　白茯苓　藿香　木瓜　白扁豆炒，各二钱　厚朴姜汁炒，钱半　香薷二钱

姜三片，水二盏，煎服。

人于夏月在烈日之中奔走，劳役得病，此动而得之，谓之中热。宜用猪苓汤合一元散服之。

香薷　白术　炙草各一钱　扁豆炒，一钱　猪苓　泽泻　白茯　厚朴姜汁炒，各五分

水煎去渣，入一元散二钱，调服。

益元散：

赤骨石水飞过，六两半　粉草一两

共再筛，罗匀听用。

人于夏日纳凉，于高堂广厦之中得病者，此病静而得之，谓之中暑。宜用清暑益气汤主之：

升麻　黄芪　苍术各一钱　神典炒　人参　白术　陈皮各五分　黄柏炒　炙草　麦冬去心　归身各六分　葛根三分　五味五粒　泽泻五分　青皮二分

水煎服。

仲景太阳中暍证，禁汗温针，无有治方，宜用此方。

孙真人制生脉散，令人夏月服之。东垣去：夏月用生脉散加黄芪、甘草，水煎，夏月时时代汤服之。

有人春末夏初头痛脚软，饮食少，体热者，名曰注夏，属阴虚、元气不足病。宜用补中益气汤去柴胡、升麻，加黄柏、白芍，更早服大补阴丸，晏服参苓白术丸，大效。方见下。

今人好事者，夏月用绿豆粉，以新薄荷叶蒸制，名露霜，时时食之，以解暑毒。不知薄荷乃新香发散之药，多食令人虚汗不止。

秋月多病疟者，此因夏伤于暑，得之伤暑则气致，秋为痎疟也 。痎者，久也，不可轻截，宜补中益气汤服之：

黄芪　人参　炙草各一钱　白术　归身　柴胡　升麻　陈皮各五分

加干姜、青皮各五分　水煎服。

热多加知母，寒多加桂枝，无汗去白术加苍术。

秋月多疾痢者，此因夏月内伤生冷，至秋阳气不降，乃结涩之物与湿热同坠下也。腹痛窘迫者，用加味小承气汤主之：

枳实钱半　厚朴姜汁炒，两半　大黄酒煨，三两　木香五分　槟榔米二两半

水煎服，腹痛当止，止则积去矣。过减则热除矣。宜用加味芍药汤和之，以平为期：

白芍一钱　人参　当归　黄连酒炒　黄芩酒炒　陈皮各五分　木香　槟榔　炙草各三钱

水煎食后服。

冬月有病咳嗽者，此因秋伤于湿得之。宜参苏饮：

苏叶五分　葛根　陈皮去白　前胡各七分半　人参　半夏制　白茯苓各四分　枳壳　桔梗各三分　甘草二分　乌梅洗，去核，一分

生姜三片，枣三枚，水煎，食后服。

大法春宜吐，夏宜发汗，秋宜下，此教人治病者，不可犯时禁也。设遇可吐可汗可下之症，虽犯时禁，亦不为之，所谓发表不远热，攻里不远寒也。若无病之人，春与吐，夏与发汗，秋冬与下，此诛伐无过，所谓大惑也。

春宜吐者，顺其上升之气也。人之胸中觉有痰积不得吐者，宜用二陈汤加升麻、防风、桔梗，水煎成汤，向无风处先以软布束勒脐腹，然后服药，少顷以鹅翎探吐之，可以去病，且不坏人元气。

按：子产论晋侯之病曰：君子有四时之调摄，朝以听政，昼以访问，夕则静坐，夜则安身，于是乎节宣其气，勿使有壅闭湫底，以露其体，兹心不爽而昏乱百度，今无乃一之，则生疾矣。

卷之四

却疾第四

吾闻上工治未病，中工治将病，下工治已病。治未病者，十痊八九；治将病者，十痊二三；治已病者，十不救一。

善治者治皮毛，不善治者治骨髓。盖病皮毛，其邪浅，正气未伤，可攻可

刺；病至骨髓，则邪人益深，正气将惫，针药无所施其巧矣。噫！勾萌不折，至用斧柯；洽涓不绝，流为江河，是谁之咎欤！

邵子曰：与其病后才服药，孰若病前能自防。即圣人所谓不治已病治未病之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，乱而铸兵，不亦晚乎！

今人有病，不即求医，隐忍冀瘥，至于病深，犹且自讳，不以告人，诚所谓安其危，利其函也。一旦病极，然后求医，使医者亦难以施其治。诗云：既输尔载，将伯助予。斯之谓乎！

《心印经》云："生药三故，神与之精。"夫大虚之谓神，生生之谓气，象形之谓精。今人之有身，由父母之媾精所生也。阳精随气以运动，阴精藏神而固守，内外交养，动静互根，神依气，气依精，精归气，气归神，故能神与形俱，与天地悠久也，此之谓上药。五谷为养，五畜为助，五菜为充，五果为益。精不足者，温之以气；形不足者，补之以味。精食气以荣色，形食味以生力。味归气，气归精，精归神，故亦可以形体不敝，精神不散，益寿而以百数，此之谓中药。水、土、金、石、草木、昆虫，气味合而服之，可以攻邪。如辛凉之药以攻风邪，可使正复，此之谓下药。今人弃上药而不求，饵中药而不知，至于有病，以下药为良剂，舍尔灵龟，视我朵颐，无怪乎斯民之不寿也。

善养生者，当知五失。不知保身，一失也；病不早治，二失也；治不择医，三失也；喜峻药攻，四失也；信巫不信医，五失也。

东坡尝曰：吾平生求医，盖于平时验其工拙，至于有疾，必先尽告其所患，而后诊视，使医者了然，知厥疾之所在，虚实冷热，先定于中，则脉之疑似不能惑也。故虽中医疗疾常愈，盖吾求病愈而已，岂以困医为事哉！诚哉，斯言！奥警迷之砭剂也。

吾尝治病，以色为先，问次之。为问者，问其所好恶也，问其曾服何药也，而与血脉相参。制方之时，明以告人，某药治某病，某药为佐使，庶病者知吾使用之方，彼有疑忌者，又明以告之。有是病，必用是药，使之释然，。所以偶中者多，惜乎！吾见自用自专日趋于下，无能继其志者，敢曰三世云乎哉！

治病之法，虚则补之，实则泻之。邪气盛则实，正气衰则虚。泻者，谓攻其邪也；攻者，汗、吐、下、针、灸五法也。假如外感风寒，不急汗之。何以得解？

内伤饮食，不急吐下之，何以得解？惟虚怯之病，贵乎用补，不可攻也。故攻其邪气者，使邪气退而正气不伤，此攻中有补也；补其正气者，使正气复而邪气不入，此补中有攻也。用药如用兵，师不内御者胜，如知其医之良，即以其病附之，用而不疑也。苟不相信，莫若不用。吾尝见病家自称知医，医欲用药，则曰某药何用，无以异于此。玉人雕琢玉者，幸而中则语人曰：是吾自治也。设有不效，则归罪于医矣。功则归己，罪则归人，存心如此，安望其医者之用心，而致其病之痊乎！

《内经》云："恶于针石者，不可语言至巧；惑于鬼神者，不可语言至德。"吾见世人有病，专务祈祷，此虽胡貊之俗。自少昊氏以来，民相惑以妖，相扇以怪，迄今久矣。况彼峦烟障雾之中，多魑魅狐惑之气，民惑于妖，性不嗜药，故以祷为主也。若五痨六欲之伤，七损八益之病，必有待于药饵，医家有龙术王、祝由科，乃移精变气之术，诚可以治中恶之病、传驻之气、疫疠之灾，不可废矣。

昔有人暑月深藏不出，因客至，坐于窗下，忽以倦怠力疲，自作补汤，服之反剧。医问其由，连进香叶汤，两服而安。

《宝鉴》云：谚云：无病服药，如壁里安柱，为害甚大。夫天之生物，五味备焉，食之以调五脏，过则生疾。至于五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味厚合而服之，以补精血气。倘用之不时，食之不节，犹或生疾。况药乃攻邪之物，无病岂可服哉！

《圣济经》云：修彼真者，藏于补养经，饵金石补阳之剂，一旦阳剂刚胜，病起则天癸竭而荣涸，阴济柔胜，病起则真火微而卫散，一味偏胜则一脏偏伤，安得不病。

孙真人曰：药势有所偏助，则脏气不平。

唐裴济谏宪宗曰：落以攻疾，非朝夕常用之物，况全石酷烈有毒，又加炼有火气，非人脏腑所能经也。

唐张皋谏穆宗曰：神虑清则血气和，嗜欲多而疾病作。药以攻疾，不可用也。

韩昌黎铭孝子之墓曰：余不知服食说起自，世世杀人，不可数计，而世人慕之，至此甚惑也。

洁古云：无病服药，此无事生事。

张子和云：人之好补者，或咨诸庸医，或问诸游客，庸医以要和相求，故所论者轻，轻则草木，草木者苁蓉、牛膝、巴戟、菟丝之类；游客以好名自高，故所论者重，重则金石，金石者，丹砂、阳起石、硫黄之类。吾不知此为何补者、补何脏？子以为补心耶？心得热则疮疡之病生矣。以为补肝耶？肝得热则神眩之病生矣。以为补肺耶？肺得热则病积郁矣。以为补脾耶？脾得热则肿满矣。以为补肾耶？肾为癸水，其经则子火、君火也，补肾之火，火得热而益炽；补肾之水，水得热而益涸，百病交起，由无病而补元所得也。

全按：无阳则阴无以长，无阴则阳无以化，阴阳互用，如五色成文而不乱，五味相济得和也。凡养生祛邪之剂，必热无偏热，寒无偏寒；温无聚温，温多成热；凉无聚凉，凉多成寒。阴则奇之，阳则偶之，得其中和，此制方之大旨也。

治寒以热，治热以寒，中病则止，勿过其剂也。

王太仆云：攻寒令热，脉不变而热疾已生；制热令寒，脉如故而寒疾又起，欲求其适中，安可得乎？

《内经》曰：不远热则热至，不远寒则寒至。寒至则坚痞腹满，痛急下利之病生矣；热至则吐下霍乱，痈疽疮疡，瞀郁注下，瞤瘛肿胀，呕，衄血，头痛，骨变肉痛，血泄溢血，淋闭之病生矣。

论曰：心肺损而色敝，肾肝损而形痿，谷不能化而损脾，感此病者，皆损之病也。渐溃之深，皆虚劳之疾也。夫禀中和之气而生身，曰元精、曰元气、曰元神者，本身之真精、真气、真脉也。心之合脉也，其神不可见，其机见于脉也，故曰神机。夫真精、真气、真脉也，其原皆出于肾，故曰原。《丹经》所谓水乡铅者是也。精者，五脏之真精也。经云：肾者主受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛，乃能泻。谓之天癸者，天一所生之水也；两肾之间，谓之命门。《难经》云：命门者，诸精神之所舍，原气之所系也。原气之出于肾者，如此脉之动也者，肾间之动气所发也。故人之脉，以尺为主，如树之根，此真脉之出于肾者如此。夫肾者，生之本，为阴阳之枢纽，荣卫之根柢，所以有补泻也。丹溪滋阴大补丸最佳。

按：滋阴大补丸，乃六味补肾地黄丸除去丹皮、泽泻，合六味煨肾散，除青盐，加牛膝、五味子、石菖蒲、甘州枸杞四味，共十三味为剂。盖精者，木之液也，其脏属肝，藏于金里。金者，水之母也，其液属肺，金木交媾，变化凝结而肾

纳之，谓之元精，即真水也。又曰：《悟真篇》云：金公本是东家子，送在西邻寄体生，认得唤来归舍养，配将姹女作亲情是也。气者，火之灵也，其脏属心，聚于膻中。膻中者，气之海也，其位在肺，肺调百脉，百脉游行三焦之中，归于命门，谓之元气，即真火也，又曰姹女。《悟真篇》云：姹女游方自有方，前行虽短后行长，归来却入黄婆舍，嫁个金公作老口即是也。黄婆者，真土也。坎中有戊，离中有己。故曰：只缘彼此怀真土，遂使金丹有返运也。神者，精气混合之名也，故人未生之前，精自神而生，既生之后，神资精气以存。《心印经》云：人各有精，精合其神，神合其气，气合体真。此之谓也。

滋阴大补丸：

熟黄四两　川牛膝去芦，酒洗过　山药各一两五钱　杜仲姜汁炒去丝　巴戟去心　山茱萸去核　肉苁蓉酒洗，焙　五味子　白茯苓去皮　小茴香炒　远志去心，甘草同煮，各一两　石菖蒲一寸九节者　枸杞各五钱

上为细末，用红枣三十六枚，蒸去皮核，杵烂，和炼蜜入药末，杵千余下为丸，如梧桐子大，每服五十丸，淡盐汤或温酒空心送下。

此方以五味子补肺，滋其水之化源；山茱萸补肝，山药、红枣补肾脾，石菖蒲补心；又熟地黄、枸杞、苁蓉、山茱萸、牛膝、杜仲，以补元精固精；山药、红枣、五味、小茴以补元气；巴戟、远志、石菖蒲、白茯苓，以补神安神。其性味清而不寒，温而不热，温凉相济，阴阳适调，滋补之巧，岂金石所能及也。丹溪云，非深达造化之精微者，未足以议此也。

无极之真，二五之精，妙合而凝，以成男成女者，元气也。五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充者，谷气也。肾为元气之根，脾胃为谷气之主，故修真之士，所谓先天之气、真水真火者，即此元气也。所谓真土为刀圭者，即此谷气也。圭者，戊己二土也；刀者，脾胃之形象也。澄心静虑，惜精爱气者，所以养此元气也。饮食必节，起居有时者，所以养此谷气也。无元气则化灭，无谷气则神亡。二者当相交养也。古人制苓白术散，谓补助脾胃，此药最妙。今作丸剂，与前滋阴大补相间服之，尤佳。

参苓白术散：

人参　白术　白茯苓　山药　白扁豆去壳，姜汁炒，各两半　炙甘草　桔梗　薏苡仁　莲肉去皮心，各一两　陈皮去白，两半　砂仁一两

炼蜜为丸，如弹子大，约一钱重，每服二丸，枣汤化下。

此方以白术、甘草平肝，以人参、桔梗补肺，茯苓补心，山药补肾，乃四君子加山药、莲肉、白扁豆、薏苡仁，专补脾胃之虚弱，橘红、砂仁、桔梗以助糟粕，去滞壅也。

夫阴阳者，万物之父母也。水火者，阴阳之征兆也。坎离者，阴阳之定位也。心肾者，坎离之配合也。故水居坎位而肾配坎，为阴中之阳。火居离位而心配离为阳中之阴。心配离，离中虚，故心虚，斯能虚物；以肾配坎，坎居实，故肾则能全形矣。然心虽阳也，其中之阴，谓之真阴，乃水之源也；肾虽阴也，其中之阳，谓之真阳，乃火之主也。故水为精，精中有神，益精以全神者，谓之水府求玄；火为神，神中有精，存神以固精者，谓之离宫修定。此心肾之所宜养也。盖心为手少阴，君火；肾为足少阴，子水。少阴者，体也；水火者，用也。同体异用，古人制方，以滋阴大补丸补肾，天王补心丹补心。药类气味，其揆一也。

按：《易》云：先庚三日，后庚三日。庚者，更也。阳尽消而再长，月既魄而复明。月出庚方，此之谓也。先庚三日，子也；后庚三日，癸也。丁者，心火也，阳之所生，谓之天根；癸者，肾水也，阴之所生，谓之月窟，开往来三十六宫都是春。此补心补肾之方，互为其用也。

天王补心丹：

熟地　白茯苓　人参　远志去心　甘草水煮　石菖蒲　玄参　柏子仁去壳　天冬去心　麦冬去心　丹参　炙甘草　酸枣仁去壳，炒　归身酒洗　杜仲去皮，姜汁炒断取末　五味各一两，炒

上十五味，共为末，炼蜜杵为丸，如弹子大，每丸重一钱，金箔为衣，每服一丸，枣汤化下，临卧食远服。

此方熟黄、白茯、天冬、玄参、杜仲、五味，皆补肾之药也，其制方之法，以熟黄、当归、五味、杜仲，益血固精；以人参、白茯、柏子仁、远志、菖蒲、酸枣仁，宁心保神，除惊悸，止怔忡，令人不忘；以天门冬、麦门冬、丹参、玄参、甘草，清三焦去烦热，疗咽干，此方可与二方相间服之。

早服滋阴大补丸，昼服参苓白术散，夜服天王补心丹，最妙。此三六延年之要也。

夫五脏各一，独肾有两者，以造化自然之理也。盖太极生两仪，一阴一阳之谓也。草木初生，皆有两瓣，谓之甲坼，左曰阳，右曰阴，故人受形之初，便生两肾。东方曰青龙，南方曰朱雀，西方曰白虎，都是一体。北方曰玄武，乃有二体，乃龟蛇二体也。蛇属阳，龟属阴，子半以前属阴，龟之体也；子半以后属阳，蛇之体也。肾者，水脏，上应北方，玄武之象，故有两枚也。人之初生，水火自平，阴阳和匀，无有差等。至于天癸之动，不知爱惜，始觉一多一少，故有阳有余，阴不足之论，而将一肾分为两体也。不知节欲，保守残阴，反服补阴益阳之剂，吾恐已伤之阴，夫能遽服，而幸存之阳，今又见伤也。阴阳俱伤，元气渐损，人能久存乎？是以所取补肾之方，以滋阴大补丸为主也。

人有误服壮阳辛燥之剂，鼓动真阳之火，煎熬真阴之水，以致相火妄动，阴精渐涸者，其法以滋水为主，以制阳火。盖肾若燥，急急食辛以润之。滋水者，滋其水之化源，以御其辛燥之邪，燥邪既退，阴水自生，水生不已，则火有所制而不动矣。以补阴丸主之。

黄柏盐水泮，新瓦上炒至褐色，四两　知母去皮，酒拌，新瓦上炒，四两　淮庆熟地酒洗，焙，十六两　天冬去心，新瓦上焙，一两

共为末，炼蜜为丸，梧子大，每服五十丸，空心食前盐汤下。

肾恶燥，用知母之辛以润之；肾欲坚，用黄柏之苦以坚之。虚则以熟地黄补之，盖虚则补其母。金体本燥，今用辛燥之药，恐肺益燥，故以天冬而补肺，使之润燥泻火，而滋肾之化源也。

昔子丞孙淮海公，年四十无嗣，尝闻予以广嗣之道，且语其故，予告曰：《易》云：男女媾精，万物化生。夫男子阳道之坚强，女子月事之时下，应期交接，妙合而凝，未有不成孕者矣。男子阳道不强者，由于肾肝之气不足也。肾者，作强之官；肝者，罢极之本。肝之罢极，生于肾之作强也。故阴痿而不起不坚者，筋气未至也。肝主筋，肝虚则筋气不足矣。阴起而不坚不振者，肾气未至也。肾主骨，肾虚则骨气不足矣。又有交接之时，其精易泄，流而不射，散而不聚，冷而不热者，此神内乱，心气不足也。凡有此者，宜各随其脏气之不足而补之。在肝则益肝，如当归、牛膝、续断、巴戟之类；在肾则益其肾，如熟黄、苁蓉、杜仲之类；在心则益其心，如五味、益智、破故纸之类。用枸杞、菟丝、柏子仁以生其精，使不至于易乏；山茱萸、山药、芡实以固其精，使不至于易泄。修

合而服，其药勿杂，其接以时，则兆罴熊之梦，麒麟之子，可计日而待矣。命其方曰螽斯丸：

熟地二两　归身酒洗　牛膝酒洗　川续断酒洗　巴戟去心　苁蓉酒洗，焙　枸杞　菟丝子酒蒸　杜仲姜汁炒去丝　柏子仁去壳　山茱萸肉芡实肉　山药各一两　破故纸炒　益智仁　五味各五钱

共为末，炼蜜为丸，梧子大，每服五十丸，空心温酒下。

公问：女子月事，或前或后无定期者，何以调之？全曰：此神思之病，无以治之。公曰：何故？全曰：宠多而爱不周，念深而事不至，是以神思乱也。况女子者，以身事人，而其性多傲；以色悦人，而其心多忌，故难调也。公曰：据此意制方，平其气，养其血，开其郁，宜无不可。全曰：谨如教。及进调经丸，方用香附、川芎、陈皮以开郁顺气，白术补脾，当归养心，以治心脾之病。

香附米杵，净一斤，以醋浸，春五日，夏三日，秋冬十日，瓦罐煮干，取末川芎　当归　白术　陈皮各五钱

为末，酒煮，面糊为丸，梧子大，每服五十丸，空心食前米汤下。

人有阳道常痿者，多致无子，不可不虑也。惟其求嗣之急，易为庸医之惑。或以附子、起石为内补；或以蟾酥、哑芙蓉为外助。吾见阳事未兴，内热已作，玉茎虽举，顽木无用，终生无子，而夭殁者有之。深念此辈无幸而受医药之害。遍访诸方，无逾此者，出以示人，命之名曰壮阳丹：

熟黄四两　巴戟去心，二两　仙灵皮二两　破故纸炒，二两一钱　阳起石炒，别研水飞，一两　桑螵蛸真者，焙，一两

上为末，炼蜜为丸，如梧子大，每服三十，空心无灰酒下。不可持此自恣也，戒之！

按：秋石五补丸亦同紫河车之意。《丹经》云：可惜，可惜，真可惜！腰间有宝人不识，将钱卖与粉髑髅，却到街头问秋石！可见秋石者，亦以人补人也。但炼者必以火，虽有滋补之功，不能无火性之毒，方士乃设为水炼之法、大阴炼法、水升之法以诳人，人喜其说耳，为所诳而不悟。谓水炼者，譬如海滨煮盐者，用水耶？用火耶？可以类推矣。虽有凝底污浊之渣，臭秽之气，其可服乎！设以水澄之，如盐入水消化，不复再聚矣。其有凝聚者，乃假他物在中，如取靛者之用，石灰靛化而灰存。闻彼谓大阴炼者，此日晒夜露之卤垢也，如年久粪

缸之上所结人中白者，可代秋石乎？彼谓水升者，水曰润下，过颡在山，岂水之性哉！虽曰火酒烧成者，乃上升之气也，化而为液，复下而成酒也。惟朴硝与水银见火，则上升而成粉也。然则上升之秋石，乃朴硝、水银之属乎？方士之诳人者，巧如穿窬。明哲之士，未有不为所惑者也。故谓其能除碱去臭，臭诚可去矣；润下作碱，碱者，水之性也。五味在物，各有自然，谓碱可去此，无根之言，而人乃信之何也？吾炼秋石之法，得于异人之传，可代盐食，又无火毒：

秋石碱平，水之精　补骨脂苦温，炒，火之精　五味酸温，焙，木之精小茴辛温，炒　巴戟甘温，去心，土之精

各等分为末，山药作糊为丸，如梧子大，每日空心服五十丸，红枣煎汤送下。

炼秋石法：

取童男八岁以上，童女七岁以上，至精血未动者之小水，不拘多少，各半，用大缸一口，作灶，放阴阳二水在中，文武火煮，将干，预置一铁铲，安柄似锹形，不停手，四边铲动；又用桑白皮二三斤，锉碎，放在内，以铲铲作一团，和匀，用武火烧令锅红，并桑白皮烧成灰为度，去火待冷定，然后铲起，秤多少重；再取小锅一只，用砖架，以便易取易放，将铲起秋石研，过筛，每秋石一斤，河水斤半，同入小锅中，用火再煮干，以小铁铲铲动，勿令粘锅，照前晓令锅红二次，去火取起，放铁锅中，乘热研细末，安置瓷盆中，又秤一斤半放里，以物盖定，勿令泄气，候冷；别用一瓷盆，在筲箕在上，下铺细布一层；再又绵纸一层，别用竹篾作一团圈，以布漫定，如取鱼之罩，亦铺绵纸一层在内，倾水入里，放箕上，隔一物，滤过其滓弃去，只用澄过清水；又用砖作一字长炉，约三四寸阔，安炭火勿紧勿慢，却以白磁盆置其上，一字排定，每盆中放水半杯，少倾凝结如冰，洁白可爱，秋石成矣，此为三炼。无中生有，渣滓之物，臭秽之类，尽绝矣。或欲铸锭送人，却以锭模子取之。

按：补髓丹，乃葛可久先生治痨瘵后之调养方也。此方滋补之功甚大，无疾之人，可以长服，以免血枯气少，髓干精竭之病。一名十珍丸：

獭猪脊髓一条，完者　牯牛脊髓一条，完者　团鱼九肋者，一个　乌雄鸡白毛乌骨者一只，牧养笼中，以火麻子喂一七，勿令虫食　四味净制，去骨存肉，醇酒一大碗，于砂锅中煮熟，擂烂，再入：大山药五条，莲肉去心皮，半斤，京

枣一百枚，去皮节，柿饼有霜者，十枚，四味修制，用井花水一大瓶，于沙锅煮熟，擂烂，与前熟肉和一处，再用慢火熬之，却下：鹿角胶四两、真黄蜡三两。

上二味，逐渐下，与前八味和一处，捣成膏子，和平胃散末、四君子末、知母黄柏末各一两，共一十两，搜和成剂，十分硬，再入炼蜜，方石臼中杵千余下。为丸，如梧子大，每服百丸，不拘时，枣汤下。

人之梦泄，其候有三：年少气盛，鳏旷矜持，强制情欲，不自知觉而泄精者，如瓶注水，满而自溢也，人或有之，是为无病，不须服药；如邪克于阴，神不守舍，心有所感，不能主宰，或心受热，阳气不收，而泄精者，如瓶之侧而水出也，人多有之，其病尤轻，合用平和之剂；至若脏腑积弱，真元久亏，心不摄念，肾不摄精，夜梦魂交而泄者，如瓶之罅而漏也，人少有之，此病最重，非固涩之剂，若静之心，必不能治也。或谓梦泄，盛于房劳者，盖阴阳交接，二气相应，真精虽泄，真气不走；若在梦中，则精气俱泄矣。又有一等人，念虑邪淫，神气消靡，游魂为变，邪气乘虚，往往与鬼魅交通，是又厄运之不可挽者，法药相助，诚哉，是言也！

治梦遗法：除满而自溢者，其情有所感，心有所慕，宜服前滋阴大补丸，并固精丸，更宜清心寡欲，一妄不生可也。否则，久亦成虚滑矣。若因酒色纵恣，下元虚损者，必用妙应丸，秘精固涩之药，以救其脱；用前药河车丸，滋补之药，以滋其阴，其阴清净，以安其神，戒俱以防其败，或有能济者矣。否则，虚损无补，其何能淑！更有睡法，夜只侧卧，或左或右，伸下足，屈其上足，以挽下足之膝腕中，上手掩脐，下手握固，枕其首，于攀起其茎，勿令挨肉，则通宵不泄矣。

固精丸，治心神不安，肾虚自泄精：

知母炒　黄柏酒炒，各一两　牡蛎方顾者，煅　白龙骨火煅　芡实去壳　莲涩无，薏苡仁代　白茯苓去筋膜　远志去心　山茱萸肉各三钱　朱砂水飞过，三钱为衣　山药二两，糊

上山茱萸以上九味，研为细末，水煮水药糊丸，梧桐子大，朱砂为衣，每服五十丸，枣汤送下。

妙应丸，治遗精、白浊，乃固涩去脱之法也：

真龙骨　朱砂水飞　石菖薄各二钱半　白茯苓一钱　苡仁　石莲肉　砂仁各一钱半　桑螵蛸焙　菟丝子酒浸一日，焙，各五钱　牡蛎用破草鞋包火

煨，细研一钱

上为细末，山药糊丸，梧桐子大，每服五十丸，粳米饮下。

金锁秘精丸，治男子嗜欲过度，精气不固，固涩去脱之剂：

莲肉去心　芡实肉各四两　白龙骨一两，煅　桑螵蛸焙，一两

共为细末，又以金樱子霜后半黄者，去刺劈两片，去子，水淘净，捣烂入锅中，水煎不住火，约水耗半，以布滤去滓，再煎如稀饧，和药末，杵千余下，为丸，梧桐子大，每服三十，空心盐汤送下，更以猜猪腰子二枚，煨熟厌之，肋其药力。

人之生也，水为命，火为性，土为形，故水火非土则无所载，性命非形则无所附。形者，性命之舍，犹果之仁有壳也。何谓土？戊己是也。何谓形，脾骨是也。胃为戊土，以司受纳；脾为己土，以司传化。胃阳主气，脾阴主血。荣卫平一身者也，故脾胃实则糟粕变化，津液流通，神安而性静，气盛而命立，则无病矣。脾胃若伤，则水谷人少，荣卫气衰，形敝而性命无所依附矣。此东垣《脾胃论》诚发千古不传之秘也。

人读东垣书，用补中益气汤，只说内伤是不足之病，不知其有余之为内伤伤也。盖不足者，脾胃之正气不足也；有余者，水谷之邪气有余。故诸补中益气方者，皆治其不足之病；诸导滞消积方者，皆治其有余之病也。

人有平日食少者，必无伤食之病，间或有之，只从不足一边论，补中益气内少加曲糵以消导之可也。不可妄攻，致成虚损，人之善食者，脾胃素强，自持其强而倍之，即成伤矣，虽大吐大下，未为不可。

人之伤食者，未可便吐，下之恐伤胃气，如伤之轻者，损谷自愈，不必服药。若觉胸腹痞胀，当时自以指探而吐之可也。或服前加减二陈汤一二剂，或取保和丸服之，以快为度，不可遽下。惟觉腹中满痛，烦躁不安，不可下，当问其所伤之物，以前取积丸而去之。不可隐忍，便成损聚。

保和丸，消宿食，无留滞之积，助脾胃，成变化之功，尤宜小儿。

橘红一两　枳实麸炒　黄连姜汁炒，各五钱　白术两半　木香三钱　山楂肉　神曲炒，各七钱　麦芽　莱菔子炒，各五钱

为细末，汤浸，蒸饼为丸，白汤下。

脾胃素强，能食之人，宜常服枳术平胃丸，以免伤食之病。

白术　苍术米泔浸　陈皮各四两　厚朴姜汁炒　枳实麸炒　香附童便

浸，各二两　砂仁　炙草各一两

为细末，荷叶包，粳米煮饭为丸，梧桐子大，每服五十，米饮下。

脾胃素弱，食少之人，宜常服键脾散，以助中和气，治脾泄尤妙。

人参　白术　白茯苓各二两　炙甘草　山药　连肉去心　薏苡仁　芡实去壳　白扁豆去壳，炒，各四两

上为细末，每服二钱，姜汤调服。

人有善饮者，当服神仙醒酒方，解酒毒，醒宿酒，饮酒不醉。

葛花五两　赤小豆花三两　家葛根澄粉，八两　白豆蔻去壳取末，七钱。

上为细末，用生藕汁和，如弹子大，每服一丸，嚼烂津咽下。

凡丈夫无子者，有二病焉。一曰禀赋不足，二曰色欲太过。所以阳道痿弱，精气衰冷，故无子者，天命之限，亦人事之尽，方无悔也。宜服巴戟丸：

巴戟酒浸，去心　杜仲盐酒炒尽丝　益智仁　菟丝子酒浸，蒸杵　川续断　白茯苓　山药　远志去心，甘草水炙　蛇床子炒　牛膝去芦，酒浸，各一两　山茱萸去核　五味子各一钱　肉苁蓉酒浸，二两

为末，炼蜜为丸，梧子大，每服二三十丸，空心温酒下。

凡妇人无子者，有三病：一曰血海虚冷，二曰神思困郁，三曰饮食减少，所以经候不调，朝夕多病，故无子也。宜服乌鸡丸：

白毛乌骨鸡一只重二斤半许，关在笼中，以陈老米饭喂养一七，勿令食虫，闭死去毛肠净用，用参四两，锉细，放鸡肚中，以瓦罐一个，装鸡在内，再入醋酒，浸煮作薄饼，醮余汁，焙至干，研为末　香附米净，一斤，分四主，一主米泔水浸，一主童便浸，一主醋浸，一主酒浸，春秋三日，夏一日，冬四日，捣碎，焙干　熟地黄四两　当归酒洗　白芍药　鳖甲九粒，炙　川芎三两半　人参三两　牛膝去芦，酒洗　白术　知母各二两　丹皮　贝母　柴胡各二两　地骨皮　干姜炒　玄胡　黄柏炒，各一两　秦艽两半　白茯　黄芪炙，各二两　生地黄酒洗，三两

为末，并鸡末和匀，酒浸各半，煮面糊丸，如梧子大，每服五十丸，温酒、米饮任下。忌煎炒、辛辣之物及苋菜。

男女之无子者，非情不洽，则神不交也。何谓情不洽？或男情已动，而女情未洽，则玉体方交，琼浆先吐，阳精先至，而阴不上从乎阳，谓之孤阳；或女情

已动，而男情未洽，则桃浪虽翻，玉露未滴，阴血虽至，而阳不下从乎阴，谓之孤阴。两者不和，若春无秋，若冬无夏，故不成胎也。若此者，服药何益！

腰者，肾之府，人身之大关节也。行则伛偻，肾将惫矣。故腰痛之病，多属肾虚，曰风、曰湿、曰虚感之。人年四十以后，肾气始衰，宜常服煨肾散、青娥丸二方，庶免腰痛之疾。或以腰卒痛者，煨肾散服之，立止。

煨肾散：

杜仲苁蓉巴戟天，茴香故纸及青盐，

猪羊腰子烧来服，八十公公似少年。

杜仲盐水炒去丝　肉苁蓉酒洗　巴戟去心　小茴炒　破故纸酒淘净，炒　青盐各等分

上为末，和匀，用猿猪腰子竹刀劈开，内划成纵横路，入药一钱，湿纸包裹，火中煨热食之，温酒咽下，每日食一枚贴，羊腰子亦可。

青娥丸：

昔赵进食从黄州太守得此方，久服，大有神效，遂作诗以记其功。云：

十年辛苦走过隅，造化功夫信不虚；

夺得风光归掌内，倾城不笑白髭须。

破故纸十两，水淘净，待干，用黑芝麻同炒，去麻　杜仲去皮锉碎，以生姜自然汁拌，炒尽丝，取末，五钱

二味各等分，为细末，用胡桃肉五十个，以糯米粥相拌，臼内捣如泥，布滤去滓，只用此糊为丸，梧子大，每服三十丸，空心盐汤下。

人年四十，肾始衰，阴气自半。肾之荣发也，故发始斑者，宜服何首乌丸，填精补髓，发永不白。

何首乌新取赤白二种，各半，用米泔水浸一夜，竹刀刮净，忌铁　牛膝去芦，半斤　黑豆三升，酒浸

月柳木甑一个，作平底箪，放高些，勿近水，铺黑豆一升在底，即铺何首乌片，六两一层，又铺牛膝二两七钱作一层；又如前铺黑豆、首乌、牛膝，以物盖定，慢火熬至豆烂为度，取出去豆，以竹刀锉碎，暴干，用石碾石臼取，勿犯铜铁。

牛膝末，半斤　何道乌末，一斤　熟黄酒蒸，焙干取末，半斤，忌铁

三味和匀，炼蜜，放木臼内，杵千余下，为丸，梧子大，每服五十丸，用先蒸过黑豆晒干，为末，收贮。每用七粒，煎酒吞药，忌羊血、萝葡、生葱并藕。

人年五十，肝叶焦，胆汁减，目始不明。夫目者，精明之府，肝之窍也；水者，木之母也。肾为水脏，其液藏于肝胆，上注乎目。自四十，肾衰精少液干，故五十，肝叶焦，胆汁减者，皆肾气不足所致也。虚则补其母，宜用育神夜光丸。

熟地黄酒洗，蒸焙　生黄酒洗，焙，各二两，取末　当归酒洗　牛膝去芦，酒洗　远志去心，甘草水煮　地骨皮净　枸杞酒洗　甘菊花　五味子各一两　菟丝子酒洗，淘去灰土，再以酒浸一夜，蒸捣为饼，晒干　枳壳

为末，炼蜜为丸，梧子大，每服五十丸，空心盐汤下，临睡茶汤下。

夫齿者，骨之余，肾之标也。故肾气盛，则发长齿坚；肾衰，则齿去发落。古人用揉牙散，如西岳华山方可用，切不可以苦参揩牙，昔有人用之病腰痛者，以肾受伤也。吾有一方，白牙固齿，去风除龋，屡用甚效。

熟黄二两　香附二两　嫩槐枝四十九寸长，新砌瓦上炒，成瓦存性，取起，择去灰　石膏煅，一两　旱莲草三两　升麻炒，一两半　细辛五钱　白芷五钱　羊胫骨烧灰，五钱　青皮炒，五钱

为末，用黑铅作盒盛之。

人年六十，法苦大便艰涩秘结，此气不调，血不润也。盖肾开窍于二阴，肾虚则津液不足，津液不足则大便干涩不通。切不可用攻下之剂，愈攻愈秘，转下转虚，虽取一时之快，迴贻终身之害。用苏麻粥以养老，丹溪以三子养亲汤事其母，皆美法也。吾制地黄四仁丸，治老人便秘之病。

地黄四仁丸：

火麻仁净内，二两，另研　郁李仁去壳，另研，一两　桃仁去皮尖，四十九粒　杏仁制，数同　熟黄酒洗蒸焙，另研，二两

上五味，各研极烂，不筛，放舌上无油方好，炼蜜为丸，梧子大，每服五十丸，枣汤送下。此方以地黄补肾生汁液；麻仁、桃仁治血秘，又润血中之燥；郁李仁、杏仁治气秘，治气秘，治气中之燥，和之以蜜，亦以润燥也。

苏麻粥，用：

真苏子五钱，炒　火麻子一两

研烂，以熟绢袋盛之，用水二盏，于绢袋中煮之三沸，取出，挂当风处，令干，下次再煮，每药一袋，可煮三次，却以本水入粳米，煮糜粥食，自然大便润快，以麻仁润血，苏子行气也。

三子养亲汤，用：

苏子炒　萝蔔子炒　白芥子炒

各研为末，三处收，临时以一味为君，二味为臣，君者五两，臣者二两半，每药一钱，滚白水点服。如气盛，以苏子为君；痰盛，以芥子为君；食积，以萝蔔子为君。

人中年以后，多脾泄之病，前健脾散乃圣药也，切不可用却涩之剂。

按：永寿丸方者，大梁郭子卿为尚书时常服之，年逾八十，精力倍加。此方大补元阳，益脾胃，顺气血，添补精髓。人年四十以后，当宜服之。

莲肉一斤，去心，先用酒浸一日后，装入雄猪肚内，缝紧，却将浸莲肉酒添水煮热，取出晒干，肚子不用　苍术刮净，一斤，分作四分，用酒、盐水、米泔、醋分浸，按时定日　白茯苓四两　熟黄四两　川楝肉炮，取肉　枸杞　山药　柏子仁炒，另研　破故纸用麻油同炒香，去麻，各二两　青盐炒，五钱　沉香　木香一两　五味　小茴香炒，二两

十四味为末，酒和杵匀，为丸如梧子大，每服五十丸至七十丸，空心温酒下，盐汤送下。此方比草灵丹尤胜。

人之病者，有十病九痰之说，然则痰之为物也，乃肾之真水，五脏之真精，肠胃之精液。人之有痰，犹鱼之有涎，木之有液，苟无是痰，则死矣。惟人气失其平，则气逆，气逆则津液不行，不行则营卫不通，不通则水谷之气不能传化，并其糟粕之滓，凝聚而成痰矣。痰者，水谷之养所变也。古人治痰，以通气为主，意可见矣。肥人之痰从湿，瘦人之痰从火，不可不知。

肥人痰者，奉养太厚，躯脂塞壅，故荣卫之行少缓，水谷之化不齐，所以多痰，故治肥人者，补脾益气为主，宜用益气化痰丸。

南星去皮脐，二两　半夏汤泡七次，三两

为细末，用姜汁捏作饼，勿太软，用楮叶包裹如盦酱样，待生黄衣取出，晒干，此须在三伏天作之。半夏曲亦如此作，加：

人参五钱　白术　白茯苓　陈皮各两半　苍术米泔浸　香附童便浸　积

实麸炒，各一两　苏子炒，另研　白芥子炒，另研　炙甘草各五钱　神曲炒，一两　桔梗炒，一两

为末，用姜汁浸，蒸饼为丸，梧子大，每服五十丸，白汤送下。

瘦人之痰，房劳太过，暴怒无常，冲任之火妄动，水谷之气不化，所以生痰。治瘦人者，以补肾降火为主，宜用滋阴降火丸。

熟黄姜汁拌，焙　天冬去心　白茯苓　知母　黄柏炒火色，各十两　贝母　陈皮去白，盐水炒　苏子炒，另研　栝蒌霜各五钱

为末，炼蜜为丸，梧子大，每服五十丸，空心淡姜汤下。

人之病痨者，曰火症，此虚损之病也，分五脏治之，不可误也。

病者憎寒壮热，自汗面白，目干口苦，精神不守，恐畏不能独卧，其病在肝，宜服柴胡四物汤、金匮肾气丸治之。

柴胡四物汤，即小柴胡、四物汤二方合也：

人参五分　黄芩一钱　半夏炮，三分　柴胡一钱　炙甘草五分　当归身七分　川芎五分　白芍五分　生黄酒洗，一钱

生姜三片，水煎。

金匮肾气丸，即六味地黄丸(编者按：此说不确。)，乃补肝之母也。

山药四两　山茱萸肉四两　泽泻　丹皮去末　白茯苓各三两　熟黄八两

为末，炼蜜为丸，每服五十，空心酒下。

病者寒热，面黑鼻烂，忽喜忽怒，大便苦难，或腹清泄，口疮，其病在心，宜服加减八珍汤、天王补心丹。

人参　白茯苓　炙甘草　归身　生黄　白芍　麦冬各五分　五味九粒　酸枣仁炒，三分　泽泻三分　黄连

水一盏半，灯心十二根，水煎八分，食后服天王补心丹(方见前)。

病者憎寒热，面青唇黄，舌本强，不能言，饮食无味，体重肌痛，口吐涎沫，其病泄脾，宜服补中益气汤、参苓白术丸。

补中益气汤：

升麻五分　黄芪炙　炙甘草五分　人参一钱　白术五分　归身五分　柴胡五分　陈皮五分

水盏半，煎八分，食远服。

脾胃益虚，肺气先绝，用黄芪以益皮毛，而闭腠理，不令自汗，上喘气逆，短损其元气。用人参补之。心火乘脾，用炙甘草以泻火热，而补胃之元气。若脾胃急痛，腹中急缩者，宜多用之。此三味乃除温热、烦热之圣药也。白术甘温而苦，除胃热，利腰间血。升、柴苦平，味薄，能升胃中清气，又引黄芪、甘草甘温之气上升，能补胃气之散解，而实其表。用当归以和血脉。用陈皮以理胃气，又助阳气上升，以散滞气，而助甘辛之药力。如咽干，加干葛；心刺痛，倍加当归；精神短少，倍加人参，外加五味子；头痛，加蔓荆子，痛甚加川芎；咳嗽，夏加五味、麦冬，秋加莲节麻黄，春加佛耳草、款冬花。久病者，去人参。食不下者，或胸中有寒，或气滞，加青皮、木香、陈皮。寒月加益智仁、草豆蔻；夏月加芩、连，秋加槟榔、砂仁。心下痞，加芍药、黄连；腹胀，加枳实、木香、砂仁、厚朴。天寒加生姜、肉桂。夏加黄芩、干葛、白芍。冬加益智仁、草豆蔻、半夏。胁痛或缩急，加柴胡、甘草。膝下痛，加熟黄，不已是寒，加肉桂。大便秘结，加当归，外加大黄。脚弱或痛，加黄柏，水已加防风。气浮心乱，以朱砂安神丸镇之。

上此方加减之法，乃饮食、劳倦、喜怒不节之症。若症属热中者，宜用此方；若症属寒中者，则此方中黄芪、人参、甘草、五味，能益其病，不宜用此方参苓白术方(方见前)。

病者憎寒发热，面鼻干，口燥毛拆，咳嗽喘急，时吐白沫，或有红血线，其病在肺，宜服加味紫菀散、大阿胶丸。

加味紫菀散，即海藏治虚劳咳中有血方：

天冬　麦冬　人参各三分　紫菀二分　知母二分　贝母五分　桔梗三分　甘草三分　五味九分　白茯苓五分　阿胶炒成珠，五分　天冬去心　麦冬去心，各八分

水一盏，煎八分临卧睡服。

大阿胶丸，凡咳血俱效。

真阿胶蛤粉炒成珠　生黄　天冬去心　白茯苓　五味子肥者　山药　款冬花　桔梗　桑白皮蜜制　杏仁炒去皮　人参　甘草各二分半

为末，炼蜜为丸，弹子大，每服一丸，薄荷汤下。

病者憎寒面黄，耳聋焦枯，骱骨酸痛，小便白浊，淋沥，其病在肾。宜服加

味四物汤。

加味四物汤，此补肾虚之要药也。

熟黄二钱二分　川芎五分　归身五分　白芍一分　知母八分　黄柏炒褐色，八分　天冬去心，一分　五味十二粒　柏子仁五分

水二盏，煎一盏，空心服下。

又宜服紫河车丸（方见前）。

此上三条，乃治虚劳之法也。

人有常病实热者，热久不退，元气受伤，所谓壮火食气也。宜生熟三补丸主之。

生熟三补丸，此方泻壮火，以去元气之贼，除客热，以滋肾水之源，水升火降，成既济之功，天清地宁，致交会之用。岂小补之乎哉！

黄芩　黄连　黄柏俱半生半炒　甘草半生半炙

各一两为末，炼蜜为丸，梧子大，每服五十丸，淡姜汤下。

人有脾虚生疮，宜枳壳化痰丸主之。

白术二两　枳实面炒，二两　陈皮去白留红，各七钱半　半夏曲一两　香附童便浸，两半　神曲一两，炒　苍术米泔浸，两半

为末，荷叶包米煮饭为丸，梧子大，每服五十，淡姜汤下。

此方健脾胃，成传化之功，进饮食，无昏滞之积。开郁而气自顺，化痰而饮不畜。药品虽微，其功最大。

《内经》曰：大毒治病，十去其三；小毒治病，十去其五；无毒治病，十去其七。制为定数者，恐伤正气也。又曰：谷肉菜果，以食养尽之者，谓以谷肉菜果，去其未尽之邪也。可见谷肉菜果皆药也。

凡肝病者，宜食酸，麻子、犬肉、韭，皆酸，所谓以酸泻之也。

心病者，宜食苦，小麦、羊肉、杏、薤，皆苦，所谓以苦泻之也。

脾病者，宜食甘，粳米、牛肉、枣、葵，皆甘，所谓以甘泻之也。

肺病者，宜食辛，黄黍、鸡肉、桃、葱，皆辛，所谓以辛泻之也。

肾病者，宜食咸，大豆、猪肉、粟、藿，皆咸，所谓以咸泻之。

今人无事多喜服酒药者，谓其去风湿也。盖人身之中，阳主动，阴主静，阳常有余，阴常不足。酒者，辛燥之物，助阳耗阴者也，加之辛燥之药，不已甚乎！

辛则发散，燥则悍热，春夏饮之，则犯远温远热之禁；秋冬饮之，则失养收养藏之道。果有风湿之疾，饮之可也；无风无湿，饮此辛散燥热之剂，则腠理开，血气乱，阳不能固，阴不能密，风湿之气，因而乘之，所谓启关纳寇也。吾平生不妄与人以古方，必有是病，可与酒助其药力者，则与以对症之药。而乌、附草药不敢用也。若夫常饮之酒，则有仙家可以调气，可以怡神，岂特却疾而已哉！

地黄酒法，每糯米一斗，用生黄三斤同蒸，以白面拌之，候熟，任意用之。盖地黄味甘，苦寒无毒，大补五脏内伤不足，通血脉，填骨髓，益气力、耳目。古诗云：床头一瓮地黄酒。

薯蓣酒，一用山药，生者佳，如无生者，取干山药蒸熟去皮，一斤，酥油三两无，以牛膝代之， 同研，丸如鸡子大，每服一粒，用酒半斤烫热，以丸人酒中，化开饮之。盖山药味甘性温，无毒，补虚病，充五脏，强阴，久服耳目聪明，轻身不饥。《书》云：薯蓣凉而能补，大有益于补养。

何首乌酒，新取用竹刀刮净，薄切，米泔浸一液，取出日干，木石臼杵为末，磁器盛之，每日空心一钱酒调服。何首乌味甘温，长筋骨，益精髓，壮气力，黑须发，久服令人有力，遇偶日服之为良。忌羊血。一赞曰：神物着助，道在仙书；雌雄相交，昼夜合之。服之去谷，日居月诸，返老还少，保安病躯。

天门冬酒，天门冬一二十斤，去皮心，阴干，捣罗为末，每服三钱，酒调下。盖天门冬味苦甘寒，强骨髓，养肌肤，镇心补肾，润五脏，盗气力，杀三虫，去伏尸，久服延年，令人多子。此药在东岳，名淫羊藿，在中岳名天门冬，在西岳名藿香、藿松，在北岳名无不愈，在南岳名百部，在京洛山阜名颠棘，处处有之。其名虽异，其实一也。忌鲤鱼。

春寿酒方，常服益阴精而能延寿，强阳道而得多男，黑须发而不老，安神志以常清。盖取为此，春须以介眉寿之义而立名也。

天门冬去心　麦冬去心　生黄　熟黄　山药　莲肉去心　红枣去皮核，各筹分

每一两煮酒五碗，旋煮旋饮，其滓于石臼中杵极烂，为丸梧子大，每服五十丸，酒下。此方大有补益。

治诸风痰浮萍酒方：

歌曰：天生灵草无根干，不在山兮不在岸，始因柳絮逐东风，点点飘来浮水

面，神仙一味去□□，要采之时七月半，管甚瘫风与痪风，些小微风都不算，豆淋酒内服一丸，铁幞头上也出汗。其萍以紫皆为上。采回摊于竹节中，下著水盆，曝之乃干，研末，炼蜜为丸，如弹子大，每服一丸，用黑豆煮酒化下，治左瘫右痪，三十六种风，偏正头风，手足不举，口眼㖞斜，癜风癞风，服过百粒，即为全人。

比天助阳补精膏：

歌曰：灵龟衰弱最难痊，好把玄经仔细看，补髓添精身体健，残躯栽接返童颜。此方添精补髓，盖助元阳，润皮肤，壮节骨，理腰痛、下元虚冷、五痨七伤、半身不遂、脚膝酸弱，男子阳事不举，阴精易泄，贴之可以兴阳固精，行步康健，气力加添。汉女子下元虚冷，经水不调，崩中带下无子者，贴之可以暖子宫，和血气，其功不可尽述。惟在至诚修炼，药力全讲火候温养，以二七为期，其功成矣。

真麻油二斤四两，用净锅一口，以砖架定三足，安好白炭三十斤，慢火煎炼，不可大急，恐损其药。槐、柳、桃、榴、椿、杏、杨各二枝。

第一下甘草去皮，二两，煎至不鸣　第二下天冬去心　生黄酒洗　熟黄酒洗　远志去心　麦门冬去心　蛇床子制　肉苁蓉酒洗，焙干　牛膝去芦，酒洗　鹿茸酥志　续断虎胫骨酥炙　紫稍花去稍　木鳖去壳　谷精草　大附子去皮　杏仁去皮尖　肉桂　菟丝子酒淘净，捣烂焙干　肉豆蔻面包煨　川楝子去核

上二十味，各钱半，锉碎，煎至成炭取起，以布滤去渣，要净，再上砖架定，取桑条如拇指大，约长一尺六寸者一根，搅油。

第三下黄丹水飞炒干，半斤，黄腊鲜明者五两，烧油令滚，，以茶匙抄丹，细细入油，桑枝不住手搅，滴水成珠，不散为度，又取起摊，候温，又上架。

第四下雄黄透明者　白龙骨　倭硫黄　赤石脂各一钱

研细末，勿令油大沸，只大温，微火煎，不住手搅，不摊起候温上架。

第五下乳香　没药　丁香　沉香　木香各一分

为细末，入膏内，不住手搅，微火温养。

第六下麝香当门子，蟾酥乳汁制，阳起石煅，肉苁蓉各一钱。

为细末，入膏内，不住手搅，微火养炼，务要软硬得宜，贴不移而揭之无迹

为度，取起，收磁罐中，密封口，埋土中三日夜，去火毒。每用膏五钱，摊在厚细素缎绢上，贴脐下关元穴及背后肾俞二穴。每一个可贴六十日不换，其效如神。但不可持此，以伤其元也。

卷之五

养生总论

养生之道，只要不思声色，不思胜负，不思得失，不思荣辱，心无烦恼，形无劳倦，而兼之以导引，助之以服饵，未有不长生者也。服饵之物，谷物菜果为上，草木次之，金石为下。盖金石功速，而易生疾，不可轻饵，恐毒发难制也。近观服杏仁者，至二三年，或泄或脐中出，皆不可治；服楮实者，辄成骨痿；服钟乳、阳起石、硫黄、丹砂、雄黄、附子、乌头之属，多为虚阳发热，作疾。服女子初经作红铅者亦然。悉宜屏之，勿轻信也。

方士惑人，自古有之。如秦始皇遣人入海求不死之药，汉武帝刻意求仙至，以爱女妻之。此可谓颠倒之极。末年乃悔悟曰：天下岂有仙人，惟节食服药，差可少病而已。此论甚确。刘潜夫诗云：但闻方士腾空去，不见童男入海回，无药能令炎帝在，有人鲁笑老聃来。

南史范云初为陈武帝属官，武帝九锡之命在旦夕，勿感寒疾，恐不获愈，预庆事召徐文伯诊视，以实恳之，曰：可得便愈乎？文伯曰：欲便差甚易，恐二年不复起耳。云曰：朝闻道，夕死可矣，况二年乎！文伯以火烧地，布桃叶，置云其上，顷刻汗解，裹以温松，易日疾瘳。云喜甚，文伯曰：不足喜也。越二年果卒。观此可为求速效者之戒！

病有坚痞，风结在皮肤肉膝者，可用针。分寸如法；在胸腹腰脊、近脏腑肠胃者，非是。上医勿使用针。按：《素》、《难》凡治脏腑之病，取手足井荥俞经合，以行补泻之法。故八法针天星十二穴者，上取下取，左取右取，合担则担，

合截则截。吾有秘传，皆不离手足，了尽一身之疾。凡有疾者，头项胸腹，腰脊胁肠，戒勿用针。

凡头面胸腹脊膂诸穴，有宜灸者，不过三壮，不可多灸。有人灸丹田穴，动则五六十壮，谓之随年壮。问其故，答曰：若要身体安，丹田、三里常不开。噫！此齐东野人语也。人能谨其嗜欲，节其饮食，避风寒，虽不灸丹田、三里，身自无病而常安也，否则正气一虚，邪气自攻，以灸补虚，是以油发火也，无益而反有害之。

凡用针灸后，常宜慎欲，至疾愈方可。不然，则无效矣。

广嗣纪要

〔明〕万全 撰

《广嗣纪要》又名《万氏家传广嗣纪要》十六卷，明·万全撰(参见《万氏妇人科》题解)。万氏医学为祖传，尤精养生、儿科。

《广嗣纪要》一至五卷论养生与求嗣；六至十三卷论妊娠诸症；十四卷论难产及其预防；十五卷论育婴；十六卷为儿科医案。这里所录为一至八卷，重在养生与保胎，著述多为家传及个人的经验，对前人论述亦多评注。据清《万密斋医学全书》本并参考他本整理。

卷之一

全尝著《广嗣纪要》，一曰修德，以积其庆；二曰寡欲，以全其真；三曰择配，以昌其后；四曰调元，以却其疾；五曰协期，以会其神。遵而行之，有子之道也。若山水之灵，祈祷之应。必有德无欲者，天地交感，志意潜通，可第无子而获孔，释抱送之祥矣。否则，徼福于冥冥之中，其不为天地厌之者几希。

修德篇第一

巢氏云：夫人无子者，盖有三焉：一者坟墓不嗣；二者夫妇年命相克；三者夫疹妇病，皆令无子。若夫疹妇病，可以服药而后能有子。余者皆不可治也。

密斋著修德积庆之铭曰：民之初生，宗祀攸系。不生不育，人道乃熄。天不弃人，惟人自弃。厥动匪彝，自求祸戾。无高不摧，无升不坠。盛衰相乘，四时之序。积善之家，庆流不匮。栽者培之，造化之秘。谨按人之乏嗣者，或气数将穷，脉络当绝；或娇奢已极，福泽少减；或残忍太甚，罪孽难逃。苟非省躬悔过，积功崇德，则不能转祸为福也。故曰：君子修之吉。

太上感应篇十种利益

一、收街市遗弃婴儿，请人看养。俟年十五，愿识认者，送归父母团圆。

二、每冬十一月初三为始，收六十以上，十五以下乞丐、贫人，入本家养济院，每日给米一升，钱十五文。至来年十一月初三日满一年，令其自便求趁。

三、普施汤药，应验救人病苦。

四、施棺木，周给无力津送之家。

五、使女长大，不计身钱，量给衣资，听其适人。

六、专一戒杀，救护众生，遇有飞走物命，买赎放生。

七、每遇荒歉之年，其粮贵籴贱粜，赈济贫民。

八、有寺观损坏者，修理之；圣像剥落者，为装饰之；或桥梁、道路、沟渠不通者，咸为治焉。

九、有远乡士夫、客旅流落者，酌量远近，以助裹粮而周济还乡。

十、居权司，凡遇冤枉，必与辨明。

密斋云：十种利益，如收养乞丐、贫人一条，惟公侯宰相之家得为之，不如遇有饥寒者即周济之。如施棺木一条，所济有限，不如见路旁之死人，暴露之枯骨，即请人掩埋之。如放禽兽一条，不可为例，恐有捉捕来求利者，未免反伤其生也。如贵籴贱粜一条，不如丰歉平粜，勿论贵贱。如修理寺观，装饰神像，必亲监视之，恐被欺罔虚报也。

昔东京有一焦公，三世无嫡嗣，遂为商旅，游玩名山，寻访至人，问其因果。及至京都，见一老僧，声清而远，目视精光，数与谈论，语言甚异。故就席而坐，僧曰：有何所论？焦曰：贫家三世无嫡嗣，奈何？僧曰：无嗣者有三：一、宗祖无德，自己无行；二、夫妇年命，恐犯禁忌；三、精神不守舍，妻妾血寒。焦公曰：自己无行，夫妇年命皆可受持，若妻妾血寒，有何法术？焦再拜告曰：愿闻一言。僧曰：不难。先修德，后修身，三年之后，可到五台山，当授异方。说毕，忽不见。焦自遇老僧之后，时时行方便，种种积阴功。遇人临难者，效观音之救苦。见物垂死者，体太上之好生。行恩布德，如此三年。竟往五台山，寻访老僧。数日不见，乃忽见行童，手持一书言曰：老师传语，大夫功成行满，回宅合药，志

诚服之，富贵子孙，随念降生。焦公曰：但得嫡子定矣，何望贵子乎！于是生焦员外。后员外养子不肖，叹曰：有何损德如是？忽遇一道人云：汝有忧色，何不往五台山见老僧？焦氏顿首，遂往五台山，决其因果。至五台山不见老僧，只见行童曰：老师昨日言员外今日到山，故令行童相接也。再三传语，何必来问，但依父行，愚者自贤尔，后必生贤德子孙。焦氏曰：岂愚者反贤乎？行童曰：昔窦氏五子皆不全形，后引恩布德，皆拜科第。焦氏拜谢而归。

密斋云：修德莫如悔过，过而不悔，则累其德矣。祷之于天，不若反求诸己，反身不诚，则获罪于天矣。此无子之报应也。

《良方》论云：分野异域，则所产有多寡之宜；吉事有祥，则所梦亦各达其类。是故荆扬多女，雍冀多男。熊罴，男子之祥；虺蛇，女子之祥。是皆理之可推也。

卷之二

寡欲篇第二

经曰：丈夫二八肾气盛，天癸至，精血溢泄，阴阳和，故能有子。女子二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。

仓公云：男子精盛以思室，女子血盛以怀妊。

密斋云：男女配匹，所以广胤嗣，续纲常也。厥系匪轻，求子之方，不可不讲。夫男子以精为主，女子以血为主，阳精溢泻而不竭，阴血时下而不愆，阴阳交畅，精血合凝，胚胎结而生育蕃矣。不然，阳衰不能下应乎阴，阴亏不能上从乎阳，阴阳抵牾，精血乖离，是以无子。昧者曾不知此，乃拂自然之理，谬为求息之术方，且推生克于五行，蕲补养于药石，以伪胜真，以人夺天，虽有子孕而不育，育而不寿者众矣。

《褚氏遗书》云：男子二八而阳精溢，女子二七而阴血溢，阳精阴血，皆饮食

五味之实秀也。男子精未通而御女以通其精，则五体有不满之处，异日有难状之疾。阴以痿，而思色以降其精，则精不出，小便道涩而为淋。女子天癸既至，逾十年无男子合，则不调，未逾十年，思男子合亦不调。不调则旧血不出，新血妄行，虽合而难子。

师云：古人男子三十而后娶，女子二十而后嫁。正如褚氏之论，恐伤其精血也。故求子之道，男子贵清心寡欲以养其精，女子贵平心定意以养其血。何也？盖男子之形乐者，气必盈；志乐者，神必荡。不知安调则神易散，不知全形则盈易亏，其精常不足，不能至于溢而泄也。此男子所以贵清心寡欲养其精也。女子之性，偏急而难容，情媚悦而易感，难容则多怒而气逆，易感则多交而沥枯。气逆不行，血少不荣，则月事不以时也。此女子所以贵平心定气养其血也。

抑又论之，孟子曰：养心莫善于寡欲。寡欲者，尤男子之至要也。盖肾藏精，肝之脉，环于阴器而出其挺末。心不妄动则精常溢泄，肝实而阳道奋发矣。苟心慕少艾，纵欲无度则精竭，精竭则少而不多。精竭于内则阳衰于外，痿而不举，举而不坚，坚而不久，隐曲且不得，况欲输其精乎？是则肾肝俱损，不惟无子，而且有难状之疾矣。

《要略》曰：脉得诸芤动微紧，男子失精；女子梦交，桂枝龙骨牡蛎汤主之：

桂枝　芍药　生姜各三两　甘草二两　大枣十二枚　龙骨　牡蛎各三两

水七升，煮取三升。

密斋云：此方乃固涩之剂，非镇心安神之药也。盖神者，精气之主也。神以御气，气以摄精，故人寤则神栖于心，寐则神栖于肾。心肾，神之舍也。昼之所为，夜之所梦，男子梦交而精泄，女子梦交而精出，是皆不知清心寡欲之道者也。斯人也，神不守舍，从欲而动，昼有所感，夜梦随之，心不摄念，肾不摄精，久而不已，遂成虚损。或有神气萎靡，念虑猖狂，风邪乘其虚，鬼气干其正，与妖魅交通者，是又难状之疾也。辟邪丹宜，镇神镇精丹主之：

人参一两　茯神一两　远志甘草水煮，去心，一两　柏子仁一两　酸枣仁去壳，一两　石菖蒲一两　白龙骨煅　牡蛎煅，各二两半

辰砂水飞，五钱，留一钱为衣

以上共为末，炼蜜为丸，如弹子大，每服一丸，枣汤下。

丹溪曰：人受天地之气以生。天之阳气为气，地之阴气为血，故气常有余，血常不足。何以言之？男子十六而精通，女子十四而经行。是有形之后，犹有待于乳哺、水谷之养，阴气始成，而可与阳气为配，以能成人。而为人父母，古今必待三十、二十而后嫁娶，可见阴气之难于成。而古人之善于保养，则伸阳于肾，有补无泄，正是此意。又按《礼记》注曰：惟五十然后养阴者，有以加。《内经》曰：人年至四十，阴气自半，而起居衰矣。又曰：男子六十四而精绝，女子四十九而经断。夫以阴气之成，止供给得三十年之用，已先病矣。人之情欲无涯，此难成易败之阴气，若之何而可以纵欲也。

或曰：人在气交之中，今欲顺阴阳之理，而为摄养之法，如之何则可？曰：主闭藏者肾也，司疏泄者肝也，二脏皆有相火，而其系上属上心。心，君火也，为物所感则易于动，心动则相火翕然而随，虽不交会亦暗流而渗漏矣。所以圣贤只教人收心养性，其旨深矣。天地以五行更迭衰旺而成四时，人之五脏六腑亦应之而衰旺。四月属巳，五月属午，为火太旺，火为肺金之夫，火旺则金衰。六月属未，为土火旺，土为水之夫，土旺则水衰。况肾水尝借肺金为母，以辅助其不足。故《内经》谆谆然资其化源也。

古人以夏月必独宿而淡滋味，兢兢业业于爱护保养金水二脏，正嫌火土之旺耳。《内经》又曰：藏精者，春不病温。十月属亥，十一月属子，火气潜伏闭藏，以养其本然之真，而为来春升阳发生之本。若于此不恣欲以自戕，至春升之际，根本壮实，气不轻浮，焉有温热之病？夫夏月秋土之旺，冬月火气之伏，此论一年之虚耳。若上弦前下弦后，月廓空，亦为一月之虚。大风大雾，虹霓飞雹，暴寒暴热，日月薄蚀，忧愁忿怒，惊恐悲哀，醉饱劳倦，谋虑勤勤，又皆为一日之虚。若病患初退，疮痍正作，尤不止一日之虚。今人多有春末夏初患头痛脚软，食少体弱。仲景论春夏剧，秋冬差而脉弦大者，正世俗所谓注夏病是也。若犯四者之虚，似难免此。夫当壮年，便有老态，仰事俯育，一切隳废，兴言至此，深可惊叹。古人谓不可晃欲，使心不乱。夫以温柔之感于体，声音之感于耳，颜色之感于目，馨香之感于鼻，谁是铁心汉不为动扰？善养生者，于此五个月出居于外，苟值一月之虚，一月之虚亦宜暂远帷幕，各自珍重，保全天和，庶可以滋助化源，水得所养，阴无亏欠，与阳相平。然后阳得所附而无损越

之变，遂成天地相交之泰，何病之可言？

按丹溪此论四者之虚，尤求子者之当谨也。

密斋云：男精女血，难成而易败。如此，夫以易败之阴，从以无穷之欲，败而又败，故男不待八八、女不待七七而早衰矣。尝见男子近女一宿数度，初则精，次则清水，其后则是血，败之甚矣！女子之血谓之七损，上为乳汁，下为月经，交合浸淫之水与夫漏浊、崩中、带下之物，皆身中之血也。加以生育之多，岂不败而又败哉？此求子之道，男子当益其精，女子当益其血，节之以礼，交之以时，不可纵也。

《色欲箴》云：惟人之生，与天地参。乾道成男，坤道成女。配为夫妇，生育攸寄。血气方刚，惟其时矣。成之以礼，接之以时。父子之亲，其要在兹。眷被昧者，徇情纵欲。惟恐不及，济以燥毒。气阳血阴，人身之神。阴平阳秘，我体长春。血气几何，而不自惜。我之所生，翻为我贼。女之耽兮，其欲实多。闺房之肃，门庭之和。士之耽兮，其家自废。既丧厥德，此身亦瘁。远彼帷薄，放心乃收。饮食甘美，身安病瘳。

密斋作箴曰：不孝之大，罪在无子。配匹之际，以续宗祀。时操井臼，常待衽席。尤物移人，勿被所迷。苟或贪恋，纵欲惟危。匪嗣之求，为身之厉。火盛水衰，形槁色弊。膏肓既入，箕篓何袭？覆宗殒命，悔之无及。

茭山云：形者，精神之舍宇也。气血者，精神之父母也。所以男子养其气以输其精，积精以全其神。人身赖以此为根蒂，盖欲恬澹怡养。古云：毋耗我气，无劳我神，毋伤我血，毋摇我精，可以为守精神者矣。今人但知养其外，不知养其内。养其外者，养其口体也，但知以酒肉为滋补，以佚欲为舒情，绝不知守精神育子之法，似乎经云以酒为浆，以妄为常者矣。是故多病无子，或生而多夭。古人养其内者，养其心肾也。不妄作劳，年跻百岁，故病少多寿也。今世无子者，多娶幼妾，或寒经而不调，或沸腾而多病，所以未成先伤，未结先坏，精血愈耗，神气愈怯，故无子，或生而多夭也。且人身精神有限，安得用度无穷，须当修省积精，以养天真，寡欲情而益眉寿。如此则惜精爱身，有子有寿，其妙何如耶？

《左传》晋平有病，求医于秦，秦伯使医和视之。曰：疾不可为，是谓近女色，疾如蛊，非鬼非食，或以丧志，良臣将死，天命不佑。公曰：女不可近乎？对

曰：节之。淫生六疾。六气曰阴、阳、风、雨、晦、明也，分为四时，序为五节，过则为灾，阴淫寒疾，阳淫热疾，风淫末疾，雨淫湿疾，晦淫惑疾，明淫心疾。女，阴物而晦，时淫则生内热惑蛊之疾。今君不节不时，能无及此乎？

按：医和所谓不节不时，不能寡欲者也。

卷之三

择配篇第三

择配之道，莫善于卜。人谋鬼谋，再三则渎。文定厥祥，克昌姬箓。攘公之羭，十年有臭。或有于姜，或丧其妇。筮短龟长，从长是福。《曲礼·昏义》，钦哉三复。

《要略》曰：男子脉浮弱而涩，为无子，精气清冷。

《脉经》曰：妇人少腹冷，恶寒久，年少者得之，为无子。

脉微而涩，此为居经，三月一来。年少得此，为无子，中年得此，为绝产。

肥人脉细，胞有寒，故令少子。

密斋云：按丈夫无子者，妻妾之多何益？妻之无子，必用妾也。人之娶妾，不可不择，观其相，决之于卜。命不足信，盖有假装年月以欺人者。勿择其美，有美者必有恶，如叔向之母，论夏姬之女是也。勿择其族类，芝草无根，醴泉无源也。

《褚氏遗书》云：建平王妃姬等皆丽而无子，择良家女未笄者入御，又无子。问曰：求男有道乎？澄对之曰：合男女必当其年，男虽十六而精通，必三十而娶；女虽十四而天癸至，必二十而嫁。皆欲阴阳气血完实，而后交合，则交而有孕，孕而育，育而为子，坚壮强寿。今未笄之女，天癸始至，已近男色，阴气早泄，未完而伤，未实而动，是以交而不孕，孕而不育，育而子厄不寿，此王之所以无子也。妇人有所产皆女者，有所产皆男者，大王诚能访求多男妇人，谋置宫

府，有男之道也。王曰：善。未再期生六男。未老阳遇少阴，老阴遇少阳，亦有子之道也。

密斋按：《易》曰：枯杨生稊，老夫得其女妻。枯杨者，老阳之象也。老夫之年，虽过八八之数，受气独厚，天真不匮，故遇少阴，乃能有子，如枯杨之复生稊也。若云老阴遇少阳，此枯杨生华之象。故《易》曰：老妇士夫亦可丑也。

《左传》晋叔向，欲娶于申公巫臣氏。其母曰：子灵之妻，杀三夫，一君一子而亡国两卿矣，可无惩乎？吾闻之甚美必有甚恶。是郑穆少妃姚子之子，子貉之妹也。子貉早死无后，而钟美于是，必将以是大有败也。昔有仍氏生女，发黑而甚美，光可以鉴，名曰玄妻，乐正后夔取之，生伯封，实有豕心，贪婪无餍，忿戾无期，谓之封豕。有穷后羿灭之，夔是以不祀。且三代之亡，其子之废，皆是物也。汝何以为哉？夫有尤物足以移人，苟非德义则必有祸。

某按：叔向之母云：甚美必有甚恶。又云：夫有尤物足以移人，苟非德义则必有祸。信哉言乎！尝见人有美妻妾者，胎孕未成，形体先坏，身且不保，安望子耶？

昔密康公游于泾水，获三女以归。其母戒之曰：吾闻兽三为群，人三为众，女三为粲，汝小邦德微，不能享，当献与王。康公不听，竟以亡国。

密斋著箴曰：人有恒言，子生、众母，宠人太多，恐非其福。夫也不良，贱黄贵绿。妻有偏心，终朝反目。妾婢失防，中冓之辱。设有遗孽，易姓乱族。克偕伉俪，自有嗣续。

梁鳣年三十未有子，欲出其妻。商瞿曰：吾恐子自晚年耳，未必妻之过。鳣从之，后二年果有子。

袁韶父为郡吏，夫妇俱近五十无子。其妻资遣之往临安买妾。既得妾，乃官家女也，即送还之。遂独归，妻问妾安在，告以故，且曰：吾思之，无子命也。我与汝夫妇年久，若有子，汝岂不育，必待他妇人乃育哉？妻亦喜曰：君设心若此，必当有后。明年生韶，既长，为参政知事。

齐冯勤之父，自耻短陋，恐子孙类也。为子孙娶长大之妻。乡里有女，长而陋，相言其贵，娶之而生勤，长八尺，仕至尚书。

《金丹节要》云：骨肉莹光，精神纯实，有花堪用，五种不宜：

一曰螺，阴户外纹如螺蛳样旋入内。

二曰文，阴户小如箸头大，只可通，难交合，名曰石女。

三曰鼓，花头绷急似无孔。

四曰角，花头尖削似角。

五曰脉，或经脉未及十四岁而先来，或十五六而始至，或不调，或全无。

此五种无花之器，不能配合太阴，焉能结仙胎也哉。

男子亦有五种病：

一曰生，原身细小，曾不举发。

二曰犍，外肾只有一子，或全无者。

三曰变，未至十六其精自行，或中年多有白浊。

四曰半，二窍俱有，俗谓二仪子也。

五曰炉，炉者忌也，阴毒不良。

男有此五病，不能配合太阴，乏其后嗣也。

卷之四

调元篇第四

丹溪云：无子之因，多起于父气之不足，岂可归罪于母血之虚寒？况母血之病，奚止虚与寒而已哉？然古人治妇人无子，惟秦桂丸一方，其性热，其辞确，今之欲得子者，率皆朋之无疑。夫求子于阴血，何至轻用热剂耶！

刘宗厚云：妇人无子，多因经血不调，或阴虚血少，积聚痰气，嗜欲等致，种种不同，奚止虚与寒而已哉？然经寒者亦有之，但不可例为常法耳。是以先生论此，戒后人不得病机之的者，斯药勿妄行也。况无子之因，亦岂止于妇室哉？如东垣云：李叔和自中年以来生一子，至一岁之后，身生红丝瘤不救，后三四子，三岁皆病瘤而死，何缘至此疾？翌日思之。谓曰：汝乃肾中伏火，精气中多有红丝，以气相传，生子故有此病，俗名胎瘤是也。汝试视之。果如其言。遂

以滋肾丸数服，以泄肾中火邪，补真阴不足，忌酒辛热之物，其妻与六味地黄丸以养其阴血，受胎五月之后，以条芩、白术二味作散，啖五七服。后生子至三岁，前症不复作，今已年壮。

密斋著《痘疹心要》论胎毒云：人之生也，受气于父，成形于母。胎毒之胎，父亦有之，未可专归于母也。观东垣论李叔和之子红丝瘤之病，丹溪论郑宪史之子得淋病，皆其父之胎毒也。故一治其父，一治其子，悉用泻火解毒之药以获元吉。今之求嗣者，不知滋养真阴之旨，喜服辛燥之药，以致阳火蕴隆，阴水干涸，祸及其身，岂止胎毒于子也哉（郑宪史子淋病见前《调经论》）。

东垣滋肾丸，治下焦伏火，阴虚脚痛无力，阴痿无子：

黄柏酒洗，焙　知母酒洗，焙，各一两　肉桂二钱

上末，水丸，如梧桐子大，每七八十丸至百丸，食前百沸汤下。

褚氏云：凡子形肖父母者，以其精血尝于父母之身，无所不历也。是以父一肢之废，则子一肢亦肖其父；母一目亏，则子一目亦肖其母。

愚按：男精女血，混合成胎，子形之肖于父母者，其原因有所自矣。然则求子者，男当益其精而节其欲，使阳道之常健；女当养其血而平其气，使月事以时下。交相培养，有子之道也。

又云：父少母老，产女必羸；母壮父衰，生男必弱。古之良工治病首察乎此，补羸女则养血壮脾，补弱男则养脾绝色。羸女宜及时而嫁，弱男宜待壮而婚。

愚按：此言弱男羸女补养之法，诚求子之所当讲求者也。盖男强女壮，精溢而盛，自然有子，何须补益？惟男之弱者，精常不足，当补肾以益其精；女之羸者，血常不足，当补脾以益其血。补肾宜六味地黄汤，精寒加五味子、熟附子。补脾宜参苓白术散，血少加归、芎。又著箴曰：男精充盈，阴血时行，阳变阴合，旺胎妙凝。男益其精，女调其经，乃能有子，螽斯振振。羸男亏阳，弱女亏阴，虽交不孕，虽孕不成。调养之法，上工所明，不遇其良，反成其疹。

茭山云：或有感而不生，或有感而孕，孕而多堕，其意何也？感而不生者，男子精盛之时，女子阴血不足，犹若老阴得其少阳，枯杨生华，种子下硗田之中，故不发生。又有男子精冷如冰，精清如水，虽女阴血纵横，而终身亦无子矣。感而易孕者，女子血盛，男子精虽不足，犹若老阳得其少阴，枯杨生梯，种

子下于肥田之中，故生而秀实也。孕而多堕者，男子贪淫无度，女子好欲性偏，兼以喜食辛酸热物，暴损冲任，故有堕胎之患。

孙都宪淮海公，年四十未有嫡嗣，尝向密斋广嗣之道，且语其故。密斋告曰：男女媾精，万物化生。夫男子阳道之坚强，女子月事之时下，应期交接，妙合而凝，未有不成孕育者矣。然男子阳道之不强者，由于肝肾之气不足也。肾者作强之官，肝者罢极之本。肝之罢极，由于肾之强作也，故阴痿而不起不固者，筋气未至也。肝主筋，肝虚则筋气不足矣。阴起而不坚不振者，骨气未至也。肾主骨，肾虚则骨气不足矣。又有交接之时，其精易泄，流而不射，散而不聚，冷而不热者，此神内乱，心气不足也。凡有此者，各随其脏气不足而补之。在肝则益其肝，如当归、牛膝、续断、巴戟之类。在肾则益其肾，如熟地黄、苁蓉、杜仲之类。在心则益其心，如五味、益智、破故纸之类。再用枸杞子、菟丝子、柏子仁以生其精，使不至于易亏；山茱萸、山药、芡实以固其精，使不至于易泄。修合而服之，其药勿杂，其交勿频，其动以正，其接以时。则熊罴之梦，麒麟之子，可计日而待矣。命其方曰螽斯丸。

当归　牛膝　续断　巴戟　苁蓉　杜仲姜丝炒　菟丝酒蒸　枸杞子　山萸肉　芡实　山药　柏子仁各一两　熟地黄二两，　益智去壳　破故纸黑麻油炒　五味子各半两

上十六味，各制研末，秤定和匀，炼蜜为丸，如梧桐子大，每五十丸，空心食前酒下。

公又问，女子月事或前或后，或多或少无定期者，何以调之？密斋曰：此神思之病，无以法治也。公曰：何故？曰：宠多而爱不周，念深而幸不到，是以神思不舒也。以身事人，而其性多傲，以色悦人而其心多忌，故难调也。公曰：据此意思制方，平其气，养其血，开其郁，宜无不可？曰：谨如教。乃进调元丸方，用香附子、川芎、陈皮以开郁顺气，白术以补脾利滞血，当归以养心生新血。又以治其二阳发心脾之疾。

香附子醋浸，春五夏三秋七冬十，捶极烂，晒干，研为细末，以十两余醋作糊，一斤　当归　川芎　白术　陈皮各五两

五味各为极细末，浸药余醋煮面糊为丸，如梧桐子大，每五十丸，空心食前酒下。不饮酒，小茴汤下。

密斋尝见男子阴痿者，多致无子，不可不虑也。憔其求嗣之急，易为庸医之惑，或以附子、石床脂为内补，或以蟾酥、哈芙蓉为外助。阳事未兴，内热已作，玉茎虽劲，顽木无用，以致终身无子者，或有夭殁之惨者。吾见此辈无辜而受医药之害，乃遍访诸方，无越此者，出以示人，命曰壮阳丹。

熟地黄四两　巴戟（去心）　破故纸炒　各二两　仙灵脾一两　桑螵蛸真者盐焙　阳起石煅，别研，水飞，各半两

上六味，合阴之数，研末，炼蜜丸，如梧桐子大，每三十丸，空心如一服，温酒下。不可持此自恣也，戒之。

有人误服壮阳辛燥之剂，鼓动命门之火，煎熬北海之水，以致邪火妄动，真水渐涸，失其养生之道，去死不远矣。治此之法，曰滋水之主，以制阳光。肾者，水之主也，肺者，水之化源也。肾苦燥，急食辛以润之。辛者，肺金之味也。滋其真水之化源，以制其邪火之亢甚，阳光既伏，真水自生。补阴丸主之：

黄柏盐水炒，四两　知母酒洗，四两　熟地黄酒蒸焙，六两　天门冬焙，三两

各勿犯铁，各取末和匀炼蜜为丸，如梧桐子大，每五十丸，空心食前百沸汤下。

制方，古云：肾苦燥，知母之辛寒以润之；肾欲坚，黄柏之苦寒以坚之。熟地黄之苦甘寒，以补肾之虚；天门冬之甘寒，以补肺、滋肾水之化源，所谓虚则补其母也。

丹溪曰：妇人无子者，多因血少不能摄精。俗医悉谓子宫虚冷，投以辛热之药，煎熬脏腑，血气沸腾，祸不旋踵。或服艾者，不知艾性至热，人火灸则下行，人服药则上行，多服则致毒，咎将谁归？

若是肥盛妇人，禀赋甚厚，恣于酒食之人，经水不调，不能成胎，谓之躯脂满溢，闭塞子宫，宜行湿燥痰，用南星、半夏、苍术、台芎、防风、羌活、滑石，或导痰汤之类

密斋云：肥盛妇人无子者，宜服苍附导痰丸：

苍术制，二两　香附童便浸，二两　陈皮去白，两半　南星炮，另制　枳壳麸炒　半夏各一两　川芎一两　滑石飞，四两　白茯一两半　神曲炒，一两。

上十味，共末，姜汁浸蒸饼丸，梧桐子大，淡姜汤下。

若是怯瘦性急之人，经水不调，不能成胎，谓之子宫干涩无血，不能摄受精气，宜凉血降火，或四物汤加香附、柴胡、黄芩养血养阴等药。

东垣有六味地黄丸，以补妇人阴血之不足，无子服之，能有胎孕。

仁斋云：人之夫妇，犹天地然。天地阴阳和而后万物生。夫妇之道，阴阳和而后男女生，是故欲求嗣者，先须调其妇之经脉，经脉既调，则气血和平，气血和平则百病不生，而乐乎有子矣。

故庵云：妇人无子之因，或经不匀，或血不足，或有疾病，或交不时，四者而已。调其精而补其血，去其病而节其欲，夫如是则经调血足，无病而交有时，岂有不妊娠者乎？虽然人之后嗣系乎天命，抑或人事之未尽者，可不究其心欤？

愚按：妇人无子，或经水不调，自有调经之方，血不足者，莫如六味地黄丸；素有疾病者，莫如补脾参苓白术散。若夫子宫虚寒者，不可不讲，苟执勿用热药之禁，所谓执中无权，犹执一也。今采韩飞霞女金丹、杨仁斋艾附暖宫丸二方于后，以备治虚寒者之用也。

韩飞霞女金丹（可代诜诜丸）：

白术　当归　川芎　赤石脂　藁本　人参　白薇　丹皮　玄胡索　白芷　桂心　白芍　没药　白茯苓　甘草各一两

上十五味，除赤石脂、没药另研，余以醇酒浸三日，焙干为末，足数十五两；香附子十五两，以米醋浸三日，略炒，为细末，足十五两。共十六味，为末，重罗和匀，炼蜜为丸，如弹子大，磁银器封收。每取七丸，空心鸡未鸣时服一丸，以清茶灌漱咽喉后细嚼，以温酒或白汤下，咸物干果压之。服至四十九丸为一剂，以癸水调匀，受胎为度。胎中三日一丸，百日止，尽人事而不育者天也。

仁斋艾附暖宫丸，（兼治带下白浊）：

香附俱要各时采者，用醋五升，以瓦罐煮一昼夜，捣烂，分作饼，慢火焙干，六两　艾叶去枝根，三两　吴茱萸去枝根　川芎　白芍炒　黄芪各二两　当归三两　续断一两半　生地黄一两　官桂五钱。

共为细末，上好米醋糊丸梧桐子大。每五七十丸，淡醋汤食远下。修合宜壬子日，或天德合月德合日益，后续断生气日，精选药材，至诚合造精用经验。

凡妇人服药，更戒恼怒，勿食生冷。男子亦要保养精神，戒夜酒。谨慎经

期，循素女房中之论无不效。见《素女论·下》。

梁武平齐，获侍儿十余，郄后愤恚成疾。左右曰：《山海经》云："鸧鹒为膳可疗，使不忌。"郄茹之妒减半。

卷之五

协期篇第五

种子歌云：三十时中两日半，二十八九君须算。落红满地是佳期，经水过时空霍乱。霍乱之后枉费功，树头树底觅残红。但解开花能结子，何愁丹桂不成丛。

仁斋云：此盖妇人月经方绝，金水才生，此时子宫正开，乃受精结胎之候，妙合太和之时，过此佳期，则子宫闭而不受胎矣。然男女之分，各有要妙存焉。如月候方绝，一日三日五日交会者成男，二日四日六日交会者成女，过此则不孕矣。

诀曰：何为种子法？经里问缘由。昨日红花谢，今朝是对周，蓝田种白玉，子午叙绸缪。三五成丹桂，二四白梅抽。此言经水未行之时，血海正满，子宫未开，不能受精以成其娠。经水既行，则子宫开，血海净，斯能受其精矣。昨日，谓两日半后也。子午，谓阴阳初动之始，即复姤二卦，非二时也。经止后，一日三日五日得奇数，是为阳，必生男，故曰丹桂成；二日四日六日得偶数，是为阴，必生女，故曰白梅抽。七日之后，子宫复闭，不成娠矣。

玉湖须浅泛，重载却成忧。阴血先参聚，阳精向后流。血开包玉露，平步到瀛洲。浅泛者，即《素女论》所谓九浅一深之法也。盖男女交媾，浅则女美，深则女伤，故云重载即成忧也。阴血先聚，阳精后冲，则血开裹精而成男；阳精先至，阴血后参，则精开裹血而成女，即《断易天玄赋》所谓"阳包阴则桂庭添秀，阴包阳则桃洞得仙"也。

从斯相暂别，牛女隔河游。二月花开发，方知喜气优。好事当传与，谗言莫妄绸。此言种子之后，男子别寝，不可再交，盖精血初凝，恐再冲击也。故古者，妇人有娠，即居侧室，以养其胎气也。二月，即次月也，前月经行，协期种玉，次月经断，真有娠矣。当此之时，胎教之法，不可不讲，故常使之听美言，见好事，闻诗书，操弓矢。淫声邪色，不可令其视闻也。

密斋箴曰：月事初下，谓之红铅。三十时足，佳期不愆。旧污既去，新癸未生。子宫正开，玉种蓝田。阳道刚健，交接勿烦。勿令气忤，必使情欢。阳偶阴和，雨顺风恬。芳花结子，丹桂森森。

种子须得天月二德，天月德合，三合六合，益后续世。日吉：正月丁壬丙辛，建成收开闭；二月申巳甲己，建平定危成；三月丁壬，建执成收开；四月辛丙庚乙，建平满成开；五月亥寅丙辛，建成收除；六月甲己，建除满成闭；七月癸戊丁壬，建危成收；八月寅亥庚乙，建危成除；九月丙辛，建执破危成；十月乙庚甲己，建平成闭；十一月巳甲丁壬，建除执破成；十二月庚乙，建成开闭（外建成开闭俱合天喜、六合益后续世在内）。

《巢氏病源》云：三阳所会则生男，三阴所会则生女。葛洪《肘后方》云：男从父气，女从母气。《圣济经》云：天之德，地之气，阴阳之至，和相为流，薄于一体，因气而左动则属阳，阳资之则成男，因气而右动则属阴，阴资之则成女，乾道成男，坤道成女，此男女别也。

丹溪曰：成胎以精血之后先分男女者，褚澄之论，愚窃惑焉。复阅李东垣之方，有曰：经水断后一二日，血海始净，精胜其血，感者成男；四五日以后，血脉已旺，精不胜血，感者成女，此确论也。《易》曰：乾道成男，坤道成女。夫乾坤，阴阳之情性也；左右，阴阳之道路也；男女，阴阳之仪象也。父精母血，因感而会，精之施也，血能摄精，精成其孕，此万物资始于乾元也。成其胞，此万物资生于坤元也。阴阳交媾，胎孕乃凝，所藏之处，名曰子宫，一系在上，上有两岐，一达于左，一达于右。精胜其血，则阳为之主，受气于左子宫而男形成。精不胜血，则阴为之主，受气于右子宫而女形成矣。

或曰：分男分女，吾知之矣。男不可为父，女不可为母，与男女之兼形者，又何如分之耶？予曰：男不可为父，得阳气之亏者也；女不可为母，得阴气之塞者也。兼形者，由阴为驳气所乘而成，其类不一，以女函男有二：一则遇男为

妻，遇女为夫；一则可妻而不可夫。其有具男之全者，此又驳之甚者也。

或曰：驳气所乘，独见于阴，而所乘之形，又若是之不同何耶？予曰：阴体虚，驳气易于乘也。驳气所乘，阴阳相混，无所为主，不可属左，不可属右，受气于两岐间，随所得驳气之轻重而成形。故所兼之成形，有不可得而同也。

愚按：男女居室，人之大伦。交感之道，虽夫妇之愚不肖，可以能知能行也。纪传所载方法甚明，求子之人用之无效者，可以谓其人之不能行也。其道则迩，其事则易，不可谓其人之不能行也。然可语者法也，不可语者意也。两意不洽，故徒法不能行矣。因著论于左，惟高者取正焉。

谨按《易·系辞》曰：天地絪缊，万物化醇；男女媾精，万物化生。诚哉是言也。男女胥悦，阴阳交通而胚胎结矣。尝观周颂之诗云：思媚其妇，有依其士。则夫妇亲爱之情，虽在田野，未之忘也。故于衽席之间，体虽未合，神已先交，阳施阴受，血开精合，所以有子。苟夫媚其妇，而女心未惬，则玉体才交，琼浆先吐，阳精虽施，而阴不受矣；妇依其夫，而士志或异，则桃浪徒翻，玉露未滴，阴血虽开，而阳无入矣。阴阳乖离，成天地不交之否，如之何，其能化生万物哉！

或曰：种子论为富贵之人立法，若彼农民则不知此理，而生育偏多也。殊不知男女居室，虽愚不肖，可与能知能行焉，禽兽何知，而字尾亦有期耶。但富贵之人，身安志乐，嗜欲纵而身体瘁，娇妻美妾，爱博而情不专，苟不立此种子之法，则纵恣无度，空劳神思，终不成胎孕也。郊野之民，形苦志苦，取乐不暇，一夫一妻，情爱不夺，至如交合之时，自然神思感动，情意绸缪，积久有余之气，交久未合之身，阳施阴受，此所以交则有孕而生育之多也。或曰：富贵无子者，信如所论，不孝有三，无后为大，不识如之何而可使生子也？曰：修德以求福，寡欲以养心，配必择良，药不妄饵，庶乎可矣。

帝问曰：若人无子，必欲求之，有法乎？素女答曰：求子之法，须察妇人经水毕，四旺日之后，子宫方开，可以交合而成其子。按：四旺日：春，甲乙寅卯日；夏，丙丁巳午日；秋，庚辛申酉日；冬，壬癸亥子日。四季，戊巳辰戌丑未日。如不值其日，取四旺时行之。

帝曰：何以为交接则成男女乎？素女曰：男女交合，女人美快，不自知觉。若阴血先至，阳精后冲，纵气来乘，阴血开裹阳精，是阴包阳，则成男；若阳精先

至，阴血未参，横气傍来，阳精开裹阴血，是阳包阴，则成女也。

帝曰：夫妇有不相和悦者，其故何如？素女曰：盖因女子不能察夫之情，不晓夫妇人伦之道，生育继嗣之理，但自纵心性凶顽，常怀忿怨不足之意。或因夫背弃自妻私淫外妇，至令自已夫妇交合之时，虽夫欲无休而妻情意不向，反生怨恶而憎嫌也。以此夫妇不相和悦，虽交而情不美。

帝曰：交媾之间，情相悦而意相敬何如？素女曰：此皆男女通晓夫妇之道，阴阳交合之理，自然得其情意契合，故相敬也。

素女曰：男女交合，男有五伤：一者，男与女交合之时泄精少者，为气伤；二者，交合之时精出而勃者，为肉伤；三者，交合之时泄精而多者，为筋伤；四者，交合之时精出而不射者，为骨伤；五者，交合之时玉茎不坚，虽坚而不久者，为肾伤。已上五者，皆因泄精过度，致伤身体，可不畏哉！

《养生经》云：精清者，肉伤；精血者，筋伤；精赤者，骨伤。如此伤者，病乃生焉。

又曰：女有五伤之候：一者，阴户尚闭不开，不可强刺，强则伤肺；二者，女兴已动欲男，男或不从，兴过始交则伤心，心伤则经水不调；三者，少阴而遇老阳，玉茎不坚，茎举而易软，虽入不得摇动，则女伤其目，必至于盲；四者，女经水未尽，男强逼合则伤其肾；五者，男子饮酒大醉，与女子交合，茎物坚硬，久刺之不止，女情已过，阳兴不休，则伤其腹。

愚按：《素女论》男女五伤之候，欲求子者，夫妇交合之时，不可不慎也。其论交接之事，男有四至，女有九到之说，辞太近亵，故不收录，乃窃取其意而补之。虽云情欲之私，实为生民之始，万化之源也。

夫男女未交合之时，男有三至，女有五至。男女情动，彼此神交，然后行之，则阴阳和畅，精血合凝，有子之道也。若男情已至，而女情未动，则精早泄，谓之孤阳。女情已至，而男情未动，女兴已过，谓之寡阴。《玉函经》云：孤阳寡阴即不中，譬如鳏夫及寡妇，谓不能生育也。

男有三至者，谓阳道奋昂而振者，肝气至也；壮大而热者，心气至也；坚劲而久者，肾气至也。三至俱足，女心之所悦也。若痿而不举者，肝气未至也，肝气未至而强合，则伤其筋，其精流滴而不射矣。壮而不热者，心气未至也，心气未至而强合，则伤其血，其精清冷而不暖也。坚而不久者，肾气未至也。肾气

未至而强合，则伤其骨，其精不出，虽出亦少矣。此男子之所以求子者，贵清心寡欲，以养其肝心肾之气也。

女有五至者，面上赤起，媚靥乍生，心气至也；眼光涎沥，斜觑送情，肝气至也；低头不语，鼻中涕出，肺气至也；交颈相偎，其身自动，脾气至也；玉户开张，琼液浸润，肾气至也。五气俱至，男子方与之合，而行九一之法，则情洽意美。其候亦有五也，娇吟低语，心也；合目不开，肝也；咽干气喘，肺也；两足或曲或伸，仰卧如尸，脾也；口鼻气冷，阴户沥出沾滞，肾也。有此五候，美快之极。男子识其情而采之，不惟有子，且有补益之助。

男有三至，女有五至者，精之动也。应至而未至者，神未至也。故欲人动者，必先移其神，其神若交，其精自洽，然神交之道，有天之所命者，如姜嫄履巨人迹，歆歆然若有人道之感而生稷。汉薄姬梦苍龙据腹，高祖幸之而生文帝者是已。有梦之所感者，如《斯干》之诗云：维熊维罴，男子之祥；维虺维蛇，女子之祥"是已。若杨国忠夫人之事，则未免天下后世之非笑也。《天宝遗事》：杨国忠出使于江浙，其妻思念至深，荏苒成病，忽梦与国忠交，因有娠，后生男名朏泊。至国忠使归，其妻俱述梦中之事，国忠曰：此盖夫人相念情感所至。时人无不讥诮之。

素女曰：男女交媾之际，更有避忌，切须慎之。若使犯之，天地夺取寿，鬼神殃其身，又恐生子不肖不寿之类。谨守禁戒，可以长生。所忌之要，备述于后：天地震动，卒风暴雨，雷电交作，晦朔弦望，月煞日破，大寒大暑，日月薄蚀，神佛生辰，庚申甲子，本命之日，三元八节，五月五日。又有禁忌，名山大川，神祠社庙，僧宇道观，圣贤像前，井灶前后，火炎闹烘。以上类目，切须忌之，不可交合，犯之者，令人寿夭，小则生病。或若生男，令其丑貌怪相，形体不全，灾疾夭寿。

又有交合禁忌：神力劳倦，愁闷恐惧，悲忧思怒，疾病走移，发赤面黄，酒醉食饱，病体方痊，女子行经。以上所忌，不可交合，令人虚损，耗散元气。可不慎之？

诸所禁忌，敷奏于前，复有五月十八日自是天地牝年之日，阴阳交合之期，世人须避慎，不可行房，犯之重则夺命，轻则减寿，若于此时受胎孕，子母难保。

密斋云：夫妇交合之时，所当避忌者，素女之论颇详。然男女无疾，交会应

期，三虚四忌，不可不讲。三虚者，谓冬至阳生，真火正伏，夏至阴生，真水尚微，此一年之虚也；上弦前，下弦后，月廓空，此一月之虚也；天地晦冥日月，此一日之虚也。遇此三虚，须谨避之。四忌者，一忌本命正冲，甲子庚申晦朔之日；二忌大寒、大暑、大醉、大饱之时；三忌日月星辰，寺观坛庙，灶冢墓之处；四忌触忤恼怒、骂詈击搏之事。犯此三虚四忌者，非唯无子，令人夭寿。

上种子法，见于群书所载者如此，仿而行之，无不验者。愚窃有说焉，若彼四野之氓，邪淫之女，多致生育者，岂皆知此种子法耶？盖待其天癸动，子户开而媾精者，此鸟兽字尾之期，待其男三至、女五至而通体者，此阴阳交感之理，其机至微，非文字之能尽者。若夫田野之氓，则交疏而情意狎；邪淫之女，其思切而情先交，所以阴阳和而生育多也。

卷之六

《阴阳别论》曰：阴搏阳别，谓之有子。

王太仆云：阴，谓尺中也。搏，谓搏触于手也，尺脉搏击与寸口脉别，则为娠子之兆。何者？阴中有别阳也。

转女为男法

《良方》论曰：阳施阴受，所以有娠，遇三阴所会，多生女子，但怀娠三月，名曰始胎，血脉不流，形象而变，是知男女未定，故令于满三月间，服药、方术转令生男也。其法以斧置妊妇床下，击刃向下，勿令人知。恐不信者，待鸡抱卵时，仿此置窠下，一窠尽出雄鸡矣。

又，初觉有妊时，取弓弩弦缚妇人腰下，满百日去之，紫宫玉女秘法也。又如三月已前，取雄鸡尾尖上毛三茎，潜安妇人卧席下，勿令人知之，验。又，取夫发及手指甲，潜安妇人卧席下，勿令人知之。又，妊娠才及三月，要男者，以雄黄半两衣中带之。要生女者，取雌黄半两带之。

密斋云：夫妇媾精，阴阳分形，阳精胜者为男，阴血胜者为女，固已别矣，岂能转移之耶？虽三月男女分形，阳精胜者为男，阴血胜者为女，盖一月二月之间，精血混合，男女之形未彰，至于三月，阴阳始判，震巽之索斯定，故曰男女分也。谓初受之气，于兹始定，非谓阴阳男女初无定体，必待三月而后分，故可以转移变之耳。古人留是法者，必有所试，阴阳变化之妙，愚不得而知焉。

护养胎元

《脉经》曰：妇人怀胎一月之时，足厥阴脉养；二月，足少阴脉养；三月，手心主脉养；四月，手少阳脉养；五月，足太阴脉养；六月，足阳明脉养；七月，手太阴脉养；八月，手阳明脉养；九月，足少阴脉养；十月，足太阳脉养。诸阴阳各养三十日，活儿。手太阳、少阴不养者，下主月水，上为浮汁，活儿养母。怀胎者，不可灸刺其经，必堕胎。

按《巢氏病源》论云：妇人妊娠一月名胎胚，足厥阴脉养之；二月名胎膏，足少阳脉养之；三月名始胎，手心主脉养之；四月始受水精，以成血脉，手少阳脉养之；五月始受火精，以成其气，足太阴脉养之；六月始受木精，以成其筋，足阳明脉养之；七月始受金精，以成其骨，手太阴脉养之；八月始受土精，以成肤革，手阳明脉养之；九月始受石精，以成毛发，足少阴脉养之；十月，五脏六腑、关节人身皆备，此足太阳脉养之也。

《良方》论云：四时之令，必始于春木，故十二经之养始于肝也。若足厥阴，肝脉也，足少阳，胆脉也，所以养胎一月二月也。手主心，心包络脉也，手少阳，三焦脉也，属火而夏旺，所以养胎在三月四月也。足太阴，脾脉也，足阳明胃脉，属土而旺长夏，所以养胎在五月六月也。手太阴，肺脉也，手阳明，大肠脉也，属金而旺秋，所以养胎在七月八月也。足少阴，肾脉也，属水而旺冬，所以养胎在九月。又况母之肾脏系于胎，是母之真气，子之所赖也。至十月，儿于母腹之中，受足诸脏气脉所养，然后待时而生。此论奥妙而皆有至理，余书所论，皆不及也。

《良方》论云：然则胚胎造化之始，精移气变之后，保卫辅翼，固有道矣。天有五气，各有所凑，地有五味，各有所入，所凑有节适，所入有度量。凡所畏忌，

悉知戒慎，资物为养者，理固然也。寝兴以时，出入以节，可以高明，可以周密，雾露风邪不得投间而人，因时为养者，理固然也。以致调喜怒，寡嗜欲，不妄作劳，而气血从之，皆所以保摄妊娠，使诸邪不得不焉。苟为不然，方授受之时，一失调养，则内不足以为中之守，外不足以为身之强，气形弗克，而疾病因之。若食兔唇缺，食犬无声，食杂鱼而疮癣之属，皆以食物不戒之过也。心气大惊而癫疾，肾气不足而解颅，脾胃不和而羸瘦，心气虚乏而神不足之属，皆以气血不调之过也。诚能食饮知所戒，推而达之，五味无所伤，诚能于气之所调，推而达之，邪气无所乘，兹乃生育相待而成者，故曰：天非人不因。

食物所忌

食犬肉令子无声。食兔肉令子缺唇。食鸡合糯米同食令子生寸白虫。脍鲤同鸡子食，令子声暗多疮。食羊肝令子多厄难。食鳖鱼令子项短。鸭子与桑椹同食，令子到生心寒。鳝鱼同田鸡食，令子喑哑。雀肉合豆酱同食，令子面生黑子。食螃蟹横生，食子姜令子多指、生疮。食水酱令子绝产。食雀肉饮酒，令子无耻多淫。食菼菇消胎气。干姜、蒜毒胎无益。粘腻难化伤胎。驴马肉，过月难产。豆酱合藿同食，堕胎。食山羊肉，子多病。无鳞鱼不可食。菌有大毒，不可食，如有食者，诞子多风而夭。食雀脑令子雀目。

妇人有妊，最不可针灸及乱服药饵，恐致堕胎，以贻后悔。

验胎法：

大凡妇人三月经不行，宜用川芎一两，为末，浓煎艾汤，人分一盏，空心调服之，服尽觉腹中微动则有胎矣。不动者血病也；若动在脐下者，血症也。故《脉经》云：一月血为闭，二月若有若无，三月为血积也。

胎前所忌药物歌

蚖斑水蛭地胆虫，　　乌头附子配天雄。
踯躅野葛蝼蛄类，　　草乌侧子与虻虫。
牛黄水银并巴豆，　　大戟蛇蜕及蜈蚣。

牛膝藜芦加薏苡，　　金石锡粉对雌雄。
牙硝芒硝牡丹桂，　　蜥蜴陀僧与䗪虫。
代赭蚱蝉胡脑麝，　　芫花薇蘅草三棱。
槐子牵牛并皂角，　　桃仁蛴螬及茅根。
欓根硇砂与干漆，　　亭长溲疏菌草中。
瞿麦榈茹蟹爪甲，　　猬皮鬼箭赤头红。
马刀石蚕衣鱼等，　　半夏南星通草同。
干姜蒜鸡并鸭子，　　驴马兔肉不须供。
切忌妇人产前用，　　此歌宜记在心胸。

歌中半夏炒过，干姜炮过，可用，不必拘疑。

妊娠所忌之药物，切不可犯，犯则损胎，子母不利。

妇人受胎之后，常宜行动，使气血流通，百脉和畅，临产无难也。今之为妇者，好逸恶劳，喜静懒动，含羞养娇，至气血不行，产育多苦。况行住坐卧之久，为皮肉筋骨之伤，子在腹中，气通于母，母气既伤，子亦受病。又勿登高，勿越险，勿举动，恐致堕胎。妇人怀胎，常宜见美事，闻善言。若彼神怪之像，傀儡之类，必远避之，勿令见也。稍有犯者，儿必肖之，其貌不雅。居住之处，欲其得轩豁明朗，切忌僻静幽暗，无人相伴，恐其胎气怯弱，邪气侵犯，为害甚大。

仁斋云：妇人怀胎，脏气壅闭，不可多睡，不可忧惧、劳役，不可啖食粘滞、辛辣、坚硬之物。又不可妄施针灸，所贵时行数步，调畅自适，使气得其平。若酒面炙煿，热毒薰蒸；若感触风邪，传染热气；若误服药饵，破血动胎；若七情内伤，快意纵恣，则易致漏胎；若近产多淫，触犯胎气，则易堕落也。

《良方》云：受胎之后，切宜避胎杀所游之方：

正月房床，二月户扇，三月门，四月灶，五月母身，六月床，七月碓磨，八月厕，九月门，十月房，十一月炉灶，十二月房床。六干胎神：甲己日占门，乙庚日碓磨，丙辛日厨灶，丁壬日仓库，戊癸日房床。十二支胎神：子午日碓磨，丑未日占厕，寅申日占炉，卯酉日大门，辰戌日鸡栖，巳亥日占床。

卷之七

调理胎疾

仁斋安胎之法有二:或因母病以致动胎者,但疗母病,其胎自安。或胎气不坚,因触动以致母病者,则安胎而母自愈。以胶艾汤、当归汤各半,缩砂佐之为良。

丹溪云:天行不息所以生,生而无穷。产前当清热养血为主。茺蔚子活血行气,有补阴之妙,命名益母,以其行中有补也,故曰产前无滞,产后无虚。黄芩乃安胎之圣药,俗以为寒而不敢用,反用温热药,谓能养脾,殊不知胎孕宜清热养血,使药循经而不妄行,乃能养胎,必择条实者用之。缩砂安胎,以止其痛,行气故也,非八九个月不可多用。

《金匮要略》云:妇人妊娠,常服当归散主之:

当归　川芎　白芍各一两　白术半两　条芩一两　或散,或酒糊丸,或汤。

妊娠堕胎

丹溪云:阳施阴化,胎孕乃成,血气虚乏,不足以荣养其胎则堕。譬如枝枯则叶落,藤萎则花坠。又有劳恐伤精,内火便动,亦能堕胎。譬如风撼其木,人折其枝也。火能消物,造化自然。《病源》所谓风冷伤子脏而堕,此未得病情者也。予见贾氏妇,但有娠至三个月必堕,诊其脉,左手大而无力,重则涩,知其血少也。以其壮年,只补中气,使血自荣。时正初夏,教以浓煎白术汤,下黄芩末一钱,与数十贴,得保全而生。因而思之,堕于内热而虚者,于理为多。曰热、曰虚,盖孕至三月,正属相火,所以易堕。不然何以黄芩、熟地黄、阿胶等为

安胎妙药耶？

王节斋云：妇人堕胎，多在三五个月、七个月而堕者，除跌仆损伤不拘外，若前次三个月而堕，则下次必如期而复然，盖先于此时受伤，故后于至期必应，乘其虚也。遇有半产者，产后须多服养气血固胎元之药，以补其虚损。下次有胎，先于两个半月后，即服固胎药十数帖，以防三月之堕。至四个半月后，再服八九帖，防过五月。又至六个半月后，再服五七剂，以防七月。及至九个月后，服丹溪达生散数十贴，可保无虞。其连堕数次，胎元损甚者，服药须多，久则可以留。方用四物汤，倍加人参、白术、阿胶、陈皮、茯苓、甘草、艾叶、条芩。气，加香附子、缩砂仁；痰，加姜制半夏调理。

丹溪固胎饮，常堕胎者宜服之：

熟地黄五分　归身　人参　白芍各一钱　白术钱半　川芎五分　陈皮一钱　条芩五分　甘草二分　黄连少许　黄柏少许　桑木上羊儿藤七叶圆者，即桑络也，真寄生尤妙

水二盏，糯米五七十粒，煎服。血，加阿胶。胎气痛，加缩砂仁。

茭山云：孕而多堕者，男子贪淫情纵，女子好欲性偏，兼以好食辛酸热物，暴损冲任，故有堕胎之患。其膏粱与藜藿妇人不同，欲之多寡故也。有一等妇人，有胎似乎无胎，痰气疼痛发热，医者不明脉理，妄施耗气退热之剂，不知胎气宜养，病气益攻，若有胎反用攻药，岂不误矣！故养胎者血也，护胎者气也。或有妇人小产太多，乃至中年设法服药保全，但欲心不绝，其性情不改，百凡上气，逆损冲任，因而殒命者有矣。故昔人有言：飞禽抱卵，走兽怀胎。物类尚能保全产育，人为万物之灵，反不及此，何耶？且小产甚于大产，瓜果生而摘之，岂不伤其枝蔓，养生可不慎哉？

又或问予曰：今妇人小产最多，往往服药保孕鲜有效者何也？予答曰：妇人纵欲，恣养口体，伤于冲任，故有堕胎之患。医家不审气血冷热，妄施归芎阿胶、艾叶香燥之药，因而堕者有之。永为则例者亦有之。世俗概用济生宝艾附等丸以为的当，殊不知前品乃湿热之药，助火清阴之剂，血热妄行，故漏胎之患必有。且如果品多生春夏，少结秋冬，既因血漏胎，反为寒治，必致误人。予特为此参出一方，药品虽少，其功甚大。但怀胎时，自知慎重避忌，服此药可以保全，遂名曰千金保孕丸：

杜仲去粗皮，以糯米煎汤拌匀，炒断丝，八两　续断去芦，三两

上二味为细末，以山药五两，作糊为丸，如桐子大，每服七十丸，空心米饮下。忌酒醋，戒恼怒。一方用枣肉为丸。

又云：胎堕，气血不足也。气不足，胎无所荣，血不足，胎无所养，荣养失宜，犹木枯果落。其间过伤怒气，劳佚动胎，内外冷热，伤于子脏，又当量轻重而治之。

《胎产须知》云：胎气不固，常小产，用四物汤加炒阿胶、炒黑香附、白术、黄芩、砂仁、糯米，水煎服。

密斋预防堕胎之方，莫有善于所集者。惟《金匮》当归散方，去川芎，用熟地黄，加阿胶、炙草，若常服之尤稳。更兼安胎丸，一名湖莲丸：

莲肉　去心，二两　白术二两　条芩二两　砂仁炒，半两

共为末，山药五两，作糊为丸，如梧桐子大，每五十丸，米饮下。

妊娠漏胎

《要略》师曰：妇人有漏下者，有半产后间续都不绝者，有妊娠下血者，假令妊娠腹中痛，为胞阻，胶艾汤主之。

芎䓖　阿胶　甘草各二钱　艾叶　当归各钱半　白芍　熟地黄各二钱

水二盏，酒一盏，煎一盏，去滓，内阿胶，慢火煎，令胶烊，顿服之。

丹溪云：有娠而血漏下者，属气虚血热，可服固孕之药，方见前胎产须知条。

河间二黄散，治胎漏下血。

生熟地黄等分。

上为末，煎白术、枳壳汤下二钱或钱半。

刘宗厚按《良方》论云：妇人有子之后，血蓄以养胎矣，岂可复能散动耶？所以然者，有孕而月信每至，是亦未必因血盛也。若谓荣血有风则经始动，动以其风胜，则有此例。可见胎漏之因，非止一端也，治者宜扩充焉。

如血热胎漏者，用丹溪治漏下血方：

条芩五钱　白术一两　砂仁炒　阿胶蛤粉炒成珠各三钱

上为细末，每服二钱，艾叶汤下。

气血两虚，下血不止者，秘传当归寄生汤，水煎服：

当归　川芎　艾叶　白术各一钱　人参　寄生　川续断　熟地黄各二钱

《良方》论妊妇全假血以养胎，或因惊走，或从高坠下，冒涉风邪，触忤神祟，以致下血，胎奔上心，腹中急动，或血从口出，皆是伤胎。其下血不止，胎上冲心，四肢厥冷，闷绝将死者。

阿胶炒各二两　青竹茹拳大一握　白蜜二合

上水六升，煮艾、竹茹至二升，去渣，入阿胶、白蜜，一二沸，待胶烊，分作三服。

妊娠下血如月信者，若至胞干，非特损子，亦损母矣。

芑焙　干姜炮各半两

上为细末，酒调服三钱，日夜分三服。

立圣散，治妊娠下血不止，用鸡肝二具，以好酒一升，煮熟，共酒食大效。

密斋云：女子之血，在下为经水，在上为乳汁，一朝有娠，则经水不动，乳汁不行，聚于子宫，以养其胎也。故胎之有血，如鱼之有水，水深则鱼得活，水涸则鱼困矣。今有娠而腹下血，乃气虚血虚，胞中有热，不亟止之，但恐血枯，子命难全，母亦随毙。法当用人参、白术以补其气，归芎以补其血，黄芩以清其热，生甘草以泻其火，阿胶以止其血，未有不安者矣。

卷之八

胎动不安

凡二论，八方。

丹溪云：胎动者，因大逼动胎，逆作上喘，急用黄芩、香附之类。夫黄芩乃

安胎之圣药。安胎饮，胎成之后，觉胎气不安，或腹微痛，或腰间作疼，或饮食不美，宜服。或五六个月，常服甚好，此丹溪方也。

白术　当归　白芍　熟地黄各一钱　人参　川芎　条芩　陈皮甘草　砂仁　苏叶各三分

生姜三片引，水煎。

密斋云：胎动不安，其因有七：或因坠跌举重，触动胎气者；或因纵欲无度，触动胎气者；或因七情失节，触动胎气者；或因误食辛热，触动胎气者；或因触冒寒暑，冲动胎气者；或因修造移徒，触动胎气者；或因母多疾病，胎失其养，而不安者。当各求之，勿一概妄治也。

如因自高坠下，或为重物所压触动胎气，腹痛下血，宜用安胎散主之。

缩砂不拘多少，和皮略炒，勿令焦黑，去皮取仁为末，以当归、川芎等分，水煎作汤调服。如觉胎中热，其胎即安矣。此方甚验。大抵妊妇不可缺此，常服安胎易产。

如因夫妇贪欢，不知避忌，纵恣情欲，以致冲任伤损，触动胎元，胎动腹痛，或为漏胎者，宜如圣散主之：

鲤鱼皮鲜者　当归　熟地黄　阿胶面炒为珠　白芍药　川续断　川芎　炙草各等分

水一盏，苎根少许，生姜三片，煎服。

如因喜怒忧思，恐惧失节，触动胎气不安者，宜加减四物天香汤主之：

当归　川芎　香附　陈皮　苏叶

因于怒者，加黄芩、甘草、人参以缓其中，使肝气平。

因于忧者，加枳壳、大腹皮以理其气，使脾气平，饮食进。

因于喜者，加黄芩、黄连、麦门冬以泻其火，使气平。

因于恐者，加茯神、益智以安其神，使肾气平，则胎自安矣。

如因恣食酒面，炙炒厚味，及误服辛燥毒药者，以致邪火熏蒸，胎动不安，宜加味枳壳汤主之：

枳壳半两　黄芩一两　白术一两　加黄连　黄柏各二钱，炒　生甘草青竹茹

水煎服，三钱一剂。

如因起居不时，冲寒冒暑，动其胎者，宜《金匮》当归散加减。

因于寒者，加葱白、苏叶、生姜。

因于暑者，加黄连、人参、知母。

如因修方动土，移徙堆垛，触犯日月胎神，以致不安者，宜服前安胎散，更请道高者，于胎神所占之方，作符使禳之。

如因母疾病，气衰血少，不能护养其胎，以致不安者，宜十圣散主之，即十全大补汤加减也。

人参　白术　熟地黄　砂仁炒　黄芪各五分　炙草　川芎　归身　白芍炒，各一钱　川续断八分

水煎服。

上，以上胎动不安者，诸症如有腹痛下血者，各随就本方，加阿胶、艾叶。

妊娠聚积（附：鬼胎）

凡七论，三方。

《六元正纪大论》帝曰：妇人身重，毒之何如？岐伯曰：有故无殒，亦无殒也。

王太仆云：故有坚大癥瘕，痛甚不堪，则治以破积愈痛之药，是谓不救必死，尽死救之，盖存其大也，虽服毒不死也，上无殒言母必全，下无殒言子亦不死也。

又曰：大积大聚其可犯也，衰其大半而止，过者死。

河间云：药之性味，本以治疾，诚能处以中庸，与疾适当，且如半而止之，亦何疑于攻治哉？

《要略》云：妇人宿有症病，经断未及三月，而得漏下不止，胎动在脐者，为症痼害。妊娠六月动者，前三月经水利时，胎也。下血者，后断三月衃也所以血不止者，其症不去故也，当下其症，桂枝茯苓丸主之：

桂枝　茯苓　丹皮　桃仁去皮尖，炒　芍药各等分

上五味，为细末，炼蜜丸如兔屎大，每日食前服一丸，如不止，加至三丸，温水下。

《脉经》云：设令宫中人，若寡妇无夫，曾夜梦寐，交通邪气，或怀久作癥瘕，急当治下。

斩鬼丹，治妇人鬼胎如抱瓮。

吴茱萸　川乌头　白姜蚕炒　秦艽　柴胡　巴戟去心　巴豆不去油　芫花各一两。

上为末，蜜丸，梧桐子大，每服七丸，蜜酒吞，取去恶物，即愈。

寸口脉洪而涩，洪则为气，涩则为血，气动丹田，其血则温，涩则于下，胎冷若冰，阳气活胎，阴气必凝，故必阴阳，其下必僵，假令阳经，畜血若杯（阴为死血，阳为畜血）。

问：妇人双胎，其一独死，其一独生，医其生，下其死者，其病则愈。然后竟免躯，何脉以别之？师曰：寸口脉卫气平和，荣气缓舒，阳施阴化，精盛有余，阴阳俱盛，故知双胎。今少阴微紧，血则浊凝，经养不周，胎则偏大，少腹冷满，膝膑疼痛，腰重起难，此为血理。若不早去，害母失胎，宜芎归汤。

川芎　当归各等分。

为末，每服三五钱，加苏叶数茎，酒水合煎。死者即下，生者即安。

妊娠恶阻

凡三论，五方，二案。

恶阻者，谓有娠而恶心，阻其饮食也。按《内经》精化于气，气伤于味。注云：精肉内结，郁为秽腐，攻胃则五味居然不得入也。女人身重，精化百日，皆伤于味也。其斯恶阻之谓欤。

妊娠平日喜怒忧思，七情气滞，以致中脘伏痰留饮。有娠之后，经血既闭。痰血相搏，气不宣通，遂使心下愦闷，头旋眼花，四肢倦怠，恶闻食气，喜啖咸酸，多卧少起，甚则吐逆，不自胜持。调治之法，顺气理痰，自然安矣。肥人是痰，瘦人是热。

密斋云：妊娠恶阻者，乃怀孕之常病，不须服药。惟平日脾胃虚弱，饮食少者，必呕吐大甚，饮食不入者，恐伤胃气，有害胎元，必须治之。然治此者，必用半夏，半夏有动胎之性，须制用，炒过无妨。

如肥人恶阻，旋覆花汤主之。

旋覆花　川芎　细辛减半　人参各一钱　白茯苓　半夏姜制　归身　陈皮各二钱　干姜炮五分　炙甘草一钱

分作二服，生姜五片，煎服。

又方：加味二陈汤，一名小茯苓汤：

陈皮　白茯苓各四钱半　半夏姜制，三钱　白术二钱四分　炙草一钱　分作二服，水二盏，姜五片，乌梅一个，煎八分服。

瘦人恶阻，宜人参橘皮汤主之(一名竹茹汤，一名参朴饮)：

橘皮　茯苓各二钱　人参　麦冬　白术　厚朴姜制　炙草各一钱　竹茹鸡子大一团

水碗半，姜五片，煎服。

又方：用白术二两　条芩一两　砂仁炒，五钱为末，神曲糊丸，白汤下。

如呕吐不已者，恐伤胃气，宜钱氏异功散加藿香主之。

白术　陈皮　茯苓各一钱　藿香叶　人参　砂仁各五分　炙草三分

水盏半，姜五片，煎服，或神曲为丸服，尤妙。

一妇孕两月，呕吐头眩，医以参、术、川芎、陈皮、茯苓服之愈重，脉弦，左为甚。此恶阻病，必怒气所激，问之果然。肝气既逆，又挟胎气，参术之补，大非所宜，以茯苓汤、抑青丸二十四丸，五服稍安。脉略弦，口苦干，食即口酸，嗜其膈间，滞气未尽行，以川芎、陈皮、栀子、生姜、茯苓煎汤下抑青丸。愈后两手脉平和，而右甚弱，此时肝气既平，可用参术以防之，服一月而胎不堕，此丹溪治例也。

徽州商人吴俨妻汪氏，年三十余，末子二岁，正食乳，经水未行。一日因与夫争言激怒，得呕逆病，食入随吐，凡所食物，鼻中即作其食臭。请过二医，俱用反胃之药，治之不效。请予治之，其脉左三部沉实搏手，右三部脉平。予曰：此有孕脉也，当生二男。汪曰：我生过三子，皆三岁而后娠，今小儿方二岁，经又未动，不是娠也。只因与我官人讲口，便有此病。予曰：身自有娠，且不知之，况医人乎？宜其服药而不效。盖怒伤肝，肝传心，诸臭皆属于心，心传脾，故随所食之物，即作其臭气一出也。呕逆食臭，皆肝心二脏之火炎上之象也。以黄芩一两，黄连、白术、陈皮、香附(童便炒黑)、白茯苓各五钱，砂仁(炒)二钱。共为末，神曲糊丸，绿豆大，每五十丸，白汤下，未五日而安，后生双男。

万氏妇人科

〔明〕万全撰

《万氏妇人科》又名《万氏女科》三卷，明·万全撰。万全，字密斋，祖籍豫章（今江西南昌），后迁居于罗田（湖北罗田），《湖广通志》、《罗田县志》均有传。祖父万杏坡，父万隆均以医知名。家字渊源，使全成为医学大家。《罗田县志》称："（万）精医，治病全活很多，著有《保命歌括》、《养生四要》、《育婴家秘》、《广嗣精要》、《痘疹启微》行世。"《明史·艺文志》载有万著《保命活诀》三十五卷。上述诸书后均收入《万密斋医学全书》。这里所录即据上书，并参考其他版本整理。

卷之一

立科大概

夫男女者，均禀天地之气以生。有生之后，男则气血俱足，女则气有余而血不足也。至于受病，外感内伤之症未尝不同，但女则别有调经、胎前、产后之治，此所以更立一科也。调经，专以理气补心脾为主；胎前，专以清热补脾为主；产后，专以大补气血行滞为主。此妇人科调治之大略云。

济阴通元赋（概论八条）

阴阳异质，男女殊科，特立专门之证治，以救在室之沉疴。因其血之亏也，故调之必使流通；因其气之盈也，故抑之不使郁遏。体本娇柔，性最偏颇。肥白者多痰，瘦黑者多火。胃太过者气结，养不足者血涸。专宠爱者，治合异乎孤另；饫膏粱者，疗莫同于藜藿。月事时下兮，如朝夕之应期；血海常满兮，似江汉之流波，谓之无病，可以勿药。或不及而先来兮，气有余而血易亏；或过期

而后来兮，气不足而血本弱。花气淡淡兮，由血室之水虚；桃浪紫色兮，被胞户之火灼。经未行而腹痛兮，气滞血涩而可调；经已行而腹痛兮，和气养血而勿错。或一月再行兮，邪火迫而气血不藏；或数月而一行兮，元气亏而生化不多。皆是损真之证，贵在调理之和。满而不泄兮，为经闭，为血枯，为癥瘕；泄而不满兮，为崩中，为带下，为漏浊。常满者，恶其中满；常泄者，虑其中脱。脉惟喜于芤涩，诊切忌乎洪数。或隐忍而病盛兮，愚妇自速其亡；妄攻补而病增兮，庸医反助其虐。

经候既调，男女可合，不出三日之期，践应候之约。乾辟坤合，阳唱阴和，滴秋露于花枝兮，玉粒可结；鼓春风于桃浪兮，金鳞自跃。阴包阳兮，则丹桂发芽；阳包阴兮，则红莲吐萼。天地之大义，生民之本始，勿谓刍荛之言，作诙谐而笑谑。

震风之喜有征，妊娠之脉必确。尺数关滑而寸盛，阳搏阴别而雀跃。精神虽倦兮，桃腮更妍；饮食粗恶兮，天癸不落。无妨恶阻之害，所慎漏胎之浊。热常要清，脾不可弱。热若盛兮而胎不安，脾若虚兮而胎危易堕。惟以安胎为本，其余杂证治为末。斯先哲之格言，宜后人之守约。

子悬急痛而勿疑，子痫卒倒而可愕，子满胎肥而气壅，子疟脾虚而气弱。子烦子淋兮，胎热所为；子肿子气兮，胎水所作。子嗽子痢兮，病转剧而胎损；伤寒伤食兮，病苦多而成恶。常惨常笑兮，肺气结而作祟；暴哑不语兮，心血虚而勿药。胎若肥而瘦胎速进，脉怕微而诊脉休错。

怀胎之后，禁忌不可少犯；临产之前，戒慎乃为要约。预备药物，审择稳婆。禁哗去疑兮，恐产母之心动；居安守静兮，令产母之气和。儿身未转兮，坐草不宜太早；胎浆既破兮，使力未可太过。或逆或横兮，在稳婆之妙手；若迟若留兮，系催生之圣药。

医药之系匪轻，母子之命所托，差之毫厘，甚于水火。胎衣未下兮，取之有道；恶露未下兮，去之勿过。血迷血晕兮，生死存乎呼吸；血胀血痛兮，攻击戒乎挥霍。但以补虚为主，莫因他病而讹。药喜甘温兮，切忌苦寒，脉宜和缓兮，最嫌洪数。

恶阻各归于脏腑，诸病似乎障魔。头旋而常见黑花兮，乙木之病；声哑而乍见鬼神兮，丁火之疴。脐下痛而或淋或秘兮，沟渎塞于污淤；腹中痛而或胀

或肿兮，仓廪积乎陈莝。息逆而喘嗽不宁兮，因犯素灭之天，腰疼而俯仰不利兮，乃冲元海之波。烦热兮责其血去而阴虚，羸怯兮知其蓐劳而气弱。能详察夫症候，斯可议义方药。

经候不调兮，乌鸡可投；天癸或阻兮，苍莎宜托。地黄补肾兼行，参术养脾莫却。三补凉血兮，专治崩中之药；补中暖宫兮，能固带下之脱。安胎胡连兮，在妊娠为最宜；瘦胎达生兮，视形症而休错。黑神去恶露而可取胎衣，十全补虚羸而能除阴火。临病审证兮，请观设问之辞；举一该百兮，勿讶立言之约。吐露灵府之珠玑，掣开医门之锁钥。

调经章(概论五条)

谨按：经云：女子二七而天癸至，冲任满盛，月事以时下，乃有期候。得其常候者为无病，不可妄投调经之剂。苟或不及期而经先行者，或过期而经后行者，或一月而经再行者，或数月而经一行者，或经闭不行者，或崩者，或漏下者，此皆失其常候，不可不调也。大抵调治之法，热则清之，冷则温之，虚则补之，滞则行之，滑则固之，下陷则举之，对症施治，以平为期。如芩连栀柏，清经之药也；丁桂姜附，温暖之药也；参术归茯，补虚之药也；川芎香附，青皮元胡，行滞之药也；牡蛎赤石脂，棕榈炭侧柏叶，固精之药也；升麻柴胡，荆芥白芥，升举之药也。随其症而用之，鲜有不效者矣。

妇人经候不调有三：一曰脾虚，二曰冲任损伤，三曰脂痰凝塞。治病之工，不可不审。

脾胃虚弱者，经曰：二阳之病，发于心脾，女子经病。夫二阳者，阳之海，血气之母也。惟忧愁思虑则伤心，心气受伤，脾气失养，郁结不通，腐化不行，胃虽能受，而所谓长养灌溉流行者，皆失其令矣。故脾胃虚弱，饮食减少，气日渐耗，血日渐少，斯有血枯、血闭及血少色淡，过期始行，数月一行之病。

冲任损伤者，经曰：气以煦之，血以濡之。故气行则血行，气止则血止也。女子之性，执拗偏急，忿怒妒忌，以伤肝气。肝为血海冲任之系，冲任失守，血气妄行也。又，褚氏曰：女子血未行而强合，以动其血，则他日有难名之疾。故女未及二七天癸之期，而男子强与之合，或于月事适来未断之时，而男子纵欲

不已，冲任内伤，血海不固。由斯二者，为崩为漏，有一月再行，不及期而行者矣。

脂痰凝塞者，盖妇女之身，内而肠胃开通，无所阻塞，外而经隧流利，无所碍滞，则血气和畅，经水应期。惟彼肥硕者，膏脂充满，元室之户不开；挟痰者，痰涎壅滞，血海之波不流。故有过期而经始行，或数月而经一行，及为浊为带之经闭，为无子之病。

不及期而经先行

如德性温和，素无他疾者，责其血盛，且有热也。用：

赤芍　生地　知母　麦冬　地骨皮各一钱　归身　川芎各七分　甘草五分

水煎，空心服。

如形瘦，素无他疾者，责其血热也。用四物加芩连汤，四物内加芩连，俱炒各一钱，生草五分，水煎，食前服。兼服三补丸和之。

四物汤：

归身　川芎　白芍　生地

三补丸，专治血热：

黄芩　黄连　黄柏俱炒，各等分

蜜丸，白汤下。

如形瘦，素多疾且热者，责其冲任内伤也。用：

归身　白芍　熟地　人参　知母　麦冬各一钱　川芎七分　炙草五分

姜枣引，食前服，更宜常服地黄丸。

地黄丸，治女子冲任损伤，及肾虚血枯、血少血闭之症：

熟地八两　山药四两　山茱萸去核，取肉，四两　白茯三两　牡丹皮去骨，三两　泽泻去毛，三两

用蜜为丸，空心白汤下。

如曾误服辛热暖宫之药者，责其冲任伏火也。用：

归身一钱　川芎七分　赤芍　生地各一钱　黄柏炒　知母　木通各一钱　生草五分

水煎，食前服。更服三补丸和之。

如形肥，多痰多郁者，责其血虚气热也。用：

归身　川芎　生地各七分　陈皮去白　半夏滚水泡，各五分　白茯　生草各五分　条芩炒　香附便炒　黄连炒，各一钱

姜引，水煎服。

经过期后行

如德性温和，素无疾者，责其血虚少也。八物汤主之：

川芎　白芍　人参　茯苓　归身　生草　生地　白术各等分

姜枣引，水煎，食后服。

如性急躁，多怒多妒者，责其气逆血少也。八物加香附汤主之，加香附便炒、青皮等分，水煎服，兼常服苍莎丸以调之。

苍莎丸，和中开郁。

苍术米泔水浸　香附便浸一日夜，各三两　条芩酒炒，一两

共为末，汤浸蒸饼为丸，白汤下。

如形瘦，素无他疾者，责其气血俱不足也。用十全大补汤主之。此药治气血两虚，脾胃不足：

人参　白术土炒　茯苓　甘草蜜炙　当归　川芎酒炒　白芍酒炒　熟地　黄芪蜜炙各一钱　肉桂五分

姜枣引，水煎服。

如形瘦食少，责其脾胃衰弱，气血虚少也。用异功散加当归川芎汤主之。此汤专补脾胃，进饮食，养气血：

人参　白术　白茯　甘草蜜炙　当归　川芎各一钱

姜枣引。兼服地黄丸。

如肥人，及饮食过多之人，责其湿痰壅滞，躯肢迫塞也。用六君子加归芎汤主之：

人参　白术　茯苓　炙草　陈皮　半夏　归身　川芎　香附各一钱

姜引，兼服苍莎丸。

如素多痰者，责其脾胃虚损，气血失养也。用参术大补丸，即参苓白术散加归芎地黄丸：

人参五钱　白术　白茯　陈皮　莲肉　归身各七钱五分　炙草三钱　山

药一两　砂仁　川芎　石菖蒲各五钱

共末，薄荷包米煮饭为丸。米饮下。

一月而经再行

如性急多怒气者，责其伤肝，以动冲任之脉。用四物加柴胡汤主之：

归身　川芎　白芍　生地　柴胡　人参　条芩　生草　黄连

煎服，更宜常服补阴丸，以泻冲任之火。

补阴丸：

黄柏　知母去皮毛，炒，各等分

蜜丸，每服五十丸。

如曾服辛热之药者，用四物汤加黄柏知母汤及三补丸主之。

如曾伤冲任之脉者，用四物人参知母麦冬汤及地黄丸主之。

数月而经一行

瘦人，责其脾胃弱，气血虚，用十全大补汤及地黄丸主之。

肥人，责其多痰，兼气血虚，用六君子加苍莎导痰丸主之：

人参　川芎　半夏各七分　甘草五分　白术　白茯　陈皮　苍术米泔水浸　归身　香附便炒　枳壳各一钱

姜引。

苍莎导痰丸：

苍术　香附各二两　陈皮　白茯苓各一两五钱　枳壳　半夏　南星　炙草各一两

生姜自然汁浸饼为丸，淡姜汤下。

经行或前或后

悉从虚治，加减八物汤主之：

人参　白术　茯苓　炙草　当归　川芎　白芍　陈皮　丹参　香附　丹皮各一钱

姜枣引。

乌鸡丸。此丸专治妇人脾胃虚弱，冲任损伤，血气不足，经候不调，以致无子者，服之屡验。

白乌骨雄鸡一只，要未镦者，以粳米喂养七日，勿食虫蚁野物，吊死，去毛并杂细，以一斤为率，用生地、熟地、天冬、麦冬各二两，放鸡肚中，甜美醇酒十碗，入沙罐煮烂，取出，再用桑柴火上焙，去药，更以余酒淹尽，焙至焦枯，研罗为末 再加杜仲盐水炒去丝，一两 人参 炙草 肉苁蓉酒洗 破故纸炒 小茴炒，各一两 归身 川芎 白术 丹参 白茯各二两 香附醋浸三日，焙，四两 砂仁一两

共研末，和上末，酒调，面糊为丸，每服五十丸，空心温酒下，或米饮下。

经后腹痛

凡经水将行，腰胀腹痛者，此气滞血实也。桃仁四物汤主之：

归尾 川芎 赤芍 丹皮 香附 元胡索各一钱 生地 红花各五分 桃仁二十五粒

水煎。如瘦人，责其有火，加黄连炒 黄芩炒，各一钱；肥人责其有痰，加枳壳、苍术各一钱。

凡经水过后，腹中痛者，此虚中有滞也。加减八物汤主之：

人参 白术 茯苓 归身 川芎 白芍 生地各一钱，炙 甘草 木香各五分 青皮七分 香附醋炒，一钱

姜枣引。

经水多少

瘦人经水来少者，责其血虚少也。四物加人参汤主之：

人参 归身 川芎 白芍 生地 香附便炒 炙草各一钱

姜枣引。

肥人经水来少者，责其痰碍经隧也。用二陈加芎归汤主之：

陈皮 白茯 归身 川芎 香附便炒 枳壳各一钱 半夏八分 甘草五分 滑石二分

姜引。

凡经水来太多者，不问肥瘦，皆属热也。四物加芩连汤主之：

归身 白芍 知母 生地 条芩 黄连各一钱 川芎 熟地各五分 黄柏七分

兼服三补丸。

经水紫色淡色

色紫者，热也。四物加香附黄连汤主之：

归尾　川芎　赤芍　香附　生地　黄连　生草　丹皮各一钱

色淡者，虚也。八物汤主之：

人参　白术　白茯　归身　川芎　白芍　熟地　黄芪蜜炙　香附各一钱　炙草五分

姜枣引，更常服地黄丸。

以上各例调经之法，并宜于经候行时连进十余服，则下次经候自不愆矣。若丸药，则宜常久服之，乃效。

经闭不行

妇人女子，闭经不行，其候有三：乃脾胃损伤，饮食减少，气耗血枯而不行者，法当补其脾胃，养其血气，以待气充血生，经自行矣。不可妄用通经之剂，则中气益损，阴血益干，致成痨瘵之疾而不可救，所谓索千金于乞丐，箠楚日加，徒毙其生而已。一则忧愁思虑，恼怒怨恨，气郁血滞，而经不行者，法当开郁气，行滞血而经自行。苟用补剂，则气得补而益结，血益凝聚，致成癥瘕胀满之疾，所谓养虎自遗患也。一则躯肢迫塞，痰涎壅滞，而经不行者，法当行气导痰，使经得行。斯谓之良工矣。

如因脾胃损伤，血枯不行者，用加减补中益气汤主之：

人参　白术各二钱　黄芪炙　柴胡各七分　炙草五分　归身　白芍酒洗　川芎　陈皮各一钱　神曲炒　麦芽炒，各五钱

姜枣引，更宜服前参术大补丸、乌鸡丸，以经行为度。

如因气郁血闭不行者，用开郁二陈汤主之：

陈皮　白茯　苍术　香附　川芎各一钱　半夏　青皮　莪术　槟榔各七分　甘草　木香各五分

姜引，更宜服四制香附丸，以行经为度。

此丸乃妇人常用之要药。

四制香附丸：

香附一斤，净，杵，分四制，酒、醋、盐水、童便各浸三日，焙研　乌药八两

共末，醋糊为丸，白汤下。

如因痰者，用前苍莎导痰丸主之。更服上开郁二陈汤，去莪术，加枳壳一钱，服之。

有愆期未嫁之女，偏房失宠之妾，寡居之妇，庵院之尼，欲动而不能得遂，憾愤而不能得伸，多有经闭之疾。含羞强忍，不欲人知，致成痨瘵之病，终不可救者，宜用四制香附丸、参术大补丸，攻补兼行，庶几可瘳。此七情之变，无以法治者也。

有经闭不行，骨蒸潮热，脉虚者，增减八物柴胡汤主之：

人参　白茯各一钱　炙草五分　归身　白芍　生地　麦冬　知母　柴胡

有汗加地骨皮，无汗加牡丹皮各二两、淡竹叶十五皮。

煎服。凡妇人血虚有热者，皆可服之。如热大甚，服此平者，加黑干姜一钱，神效。

有经闭发热，咽燥唇干，脉实者，用四物凉膈散主之：

归身　川芎　赤芍　生地　黄芩酒沙　黄连酒炒　山栀炒黑　连翘　桔梗各一钱　生草　薄荷叶各五分　竹叶十皮

凡血实形盛，脉有力者，皆可服之。

附：石瘕

石瘕者，因经行之时，寒气自阴户而入，客于胞门，以致经血凝聚，月信不行，其腹渐大，如孕子状，妇人壮盛者，半年之后，小水长而消矣。若虚怯者，必成肿病。温经汤主之：

归身　川芎　赤芍　莪术　人参各一钱　炙草五分　川牛膝　故纸　小茴炒，各二钱

姜枣引，更宜常服香附丸。

附：肠覃

肠覃者，因经行之时，寒气自肛门而入，客于大肠，以致经血凝涩，月信虽行而血却少，其腹渐大如孕子状，为胎漏状。壮盛妇人，半年以后，气盛而除；虚怯者，必成胀病。桂枝桃仁汤主之：

桂枝　槟榔各一钱五分　白芍　生地　枳壳各一钱　桃仁二十五粒　炙草五分

姜枣引，更宜常服四制香附丸。

以上二症，载《灵枢经》内，人鲜如者，女科未载焉，特表而出之。

崩漏章

崩

妇人崩中之病，皆因中气虚，不能收敛其血，加以积热在里，迫血妄行，故令经血暴下而成崩中。崩久不止，遂成漏下。叔和《脉经》云：崩中日久为白带，漏下时多，肾水枯也。治有三法，初止血，次清热，后补其虚，未有不痊者也。

凡妇人女子，初得崩中暴下之病者，宜用止血之剂，乃急则治其标也。四物汤调十灰散服之，以血止为度。

十灰散：

藕节　莲蓬　艾叶　棕榈　大小蓟根　侧柏　干姜　油发　干漆

以上十味，各烧存性，为灰，等分，和匀，每服三钱。或用醋煮米粉为丸，每服百丸。不喜服者，用之止血，即服清热之剂，用凉血地黄汤主之：

生地　当归各一钱　黄连　黄柏　知母　藁本　川芎　升麻各五分　柴胡　羌沥　防风各七分　黄芩　炙草　细辛　荆芥穗　蔓荆子各四分　红花一分

煎服。如血未尽，再吞十灰丸。血已止，里热已除，宜用补中之剂，加味补中益气汤主之：

黄芪炙　人参　白术　陈皮　归身　白芍酒炒　熟地各一钱　炙草　白茯　升麻　柴胡　知母　黄柏炒，各五分

姜枣引，更宜早服地黄丸，夕服参术大补丸，以平为期。

漏

如崩久成漏，连年不休者，此中气下陷，元气不固也。宜用前加味补中益

气汤，兼服鹿角霜丸补之：

川芎七钱　香附醋制，二两　炙草五钱　川续断一两半　鹿角霜　柏子仁去壳，炒　归身　茯神　龙骨煅　阿胶蛤粉炒成珠，各一两

共末，山药五两，研作糊，为丸。每服五十丸，空心温酒下。

附：经血妄行

如经血妄行，或呕血，或唾血，或口内血腥，用前四物凉膈散，加生韭自然汁服之。

赤白带下

带下之病，妇女多有之。赤者属热，兼虚兼火治之；白者属湿，兼虚兼痰治之。年久不止者，以和脾胃为主，兼升提。大抵瘦人多火。肥人多痰，要知此候。

赤带，用前四物加芩连汤，再加升麻、丹皮主之，兼服三补丸。

白带，用加味六君子汤主之：

陈皮　半夏　苍术米泔水浸　人参各一钱　白术一钱五分　白茯一钱二分　炙甘草七分　升麻　柴胡各五分

姜引，兼服香莎导痰丸。

带久不止者，专以补虚为主，宜服十全大补汤，去地黄，加陈皮、半夏、干姜，更服参术大补丸，以补脾胃之虚，及服补宫丸，以固下元之脱。

补宫丸：

鹿角霜　白茯　白术　白芍　白芷　牡蛎煅，童便炒　山药　龙骨煅　赤石脂各等分　干姜炒，减半

醋糊丸，空心米饮下。

白浊白淫白带辨症

妇人常有白浊、白淫、白带之疾，症虽不同，治亦有别。白带者，时常流出，清冷稠粘，此下元虚损症也，用止带久不止之法治之。白浊者，浊随小便而来，浑浊如泔，此胃中浊气渗入膀胱也，加味二陈汤主之：

陈皮　半夏　白茯　白术　苍术　益智仁盐水炒，研，各一钱　炙草五分　升麻　柴胡七分

姜引。

附:遗白带方

酒煮白果三升,去心去膜,晒干为末　每服二钱,白水下。

白淫者,常在小便之后而来,亦不多,此男精不摄,滑而自出,不须治而自愈。

温经汤,妇人行经之时,连服三剂,易能成孕:

陈皮一钱　半夏一钱　生地一钱　归尾二钱　川芎八分　白芍八分　红花八分　秦艽八分　乌药八分　香附一钱半　木通三分　青皮七分

姜引,水煎服。

种子章(十三条)

无男女,乾坤几乎息矣。男女配匹,所以广嗣,厥系匪轻,勿谓无预于人事。生育者,必阳道强健而不衰,阴癸应候而不愆。阴阳交畅,精血合凝,而胎元易成矣。不然,阳衰而不能下应乎阴,阴亏而不能上从乎阳,阴阳乖离,是以无子。虽云天命之有定,抑亦人事未尽欤!

故种子者,男则清心寡欲以养其精,女则平心定气以养其血,补之以药饵,济之以方术,是之谓人事之当尽也。何谓男贵清心寡欲?盖形乐者易盈,志乐者易荡。富贵者之人,不知御神,则荡必倾;不知御形,则盈必亏。此清心寡欲为男子第一紧要也。何谓女贵平心定气?盖女子以身事人,而性多躁;以色悦人,而情多忌。稍不如意,即忧思怨怒矣。忧则气结,思则气郁,怨则气阻,怒则气上。血随气行,气逆血亦逆,此平心定气为女子第一紧要也。药饵维何?男子宜服地黄丸,以补左肾之阴,加杜仲、苁蓉、巴戟、补骨脂、沉香,以补右肾之阴。女子宜服乌鸡丸,以养其气血,调其经候,斯为得理。若彼桂、附、丹皮,动火耗阳,损血消阴之剂,一切远之。何谓济之以方术?如种子之歌,素女之论是也。宜博求之。

女子无子,多因经候不调,药饵之辅尤不可缓。若不调其经候而与之合,徒用力于无用之地。此调经为女子种子紧要也。

如肥盛妇人,禀受甚厚,及恣于酒食之人,经水不调,不能成胎,谓之躯脂

满溢，闭塞子宫，宜行湿燥痰，用前苍莎导痰丸、四制香附丸。

如瘦怯性急之人，经水不调，不能成胎，谓之子宫干涩无血，不能摄受精气，宜凉血降火，用地黄、三补丸调之。

如素有浊漏带下之人，经水不调，不能成胎，谓之下元虚惫，不能聚血受精，宜补虚涩脱，用前乌鸡丸、补宫丸调之。

种子歌云：三十时辰两日半，二十八九君须算。落红满地是佳期，经水过时空霍乱。霍乱之时枉费工，树头树底觅残红。管取芳花能结子，何忧丹桂不成丛！此盖言经水尚未行之时，血海正满，子宫未开，不能受其精矣。然亦自经初行之时，计算至三十个时辰，足恰二日半，欲种子贵当其时，故一日、二日、三日与之交，则多生男；四日、五日、六日与之交，则多生女。七日后，子宫复闭，不必再交矣。

妇女阴质，取象于月。若自朔至望，经水行不失其候者，结孕易生子多寿，以月光渐生，月轮渐满也。若自望至晦，经水行或失其期者，胎难结生子多夭，以月光渐消，月廓渐空也。此造化之理，可与懵者道之乎？素问论中，男有三至，女有五至。如男至而女未至，玉体才交，琼浆先吐，虽能下应乎阴而阴不也，所以无子。此气至者，亦有先后男女之别，如阳精先至，阴血后参，则精开裹血而成女；阴血先至，阳精后冲，则血开裹精而成男。故卜书云：阴包阳则桂适添秀，阳包阴则桃洞得仙。此之谓也。

何谓男有三至？盖阳痿而不举，肝气未至也；举而不坚，肾气未至也；坚而不热，心气未至也。肝气未至而强合则伤肝，其精流滴而不射；肾气未至而强合则伤肾，其精散漫而不粘聚；心气未至而强合则伤心，其精冷而不热，此男子之所以无子，贵乎清心寡欲，以养肝肾心之气也。何谓女有五至？盖交感之时，面赤而热，心气至也；目中涎沥，微睨视人，肝气至也；娇声低语，口鼻气喘，肺气至也；伸舌吮唇，以身偎人，脾气至也；玉户开张，琼液流出，肾气至也。五气皆至而与其合，则情洽意美，阳施阴受，有子之道也。

男女无疾，交会应期，三虚四忌，不可不避。三虚者：天地晦冥，日月薄蚀，雷电风雨，晦朔弦望，天之虚也；地震土陷，山崩水溢，地之虚也；忧怒悲恐，醉饱劳倦，人之虚也。犯此三虚，则交而不孕，孕而不育，疾病日生，为身之灾也。四忌者：一忌者，本身正冲，甲子庚申，灭没休废之日；二忌大寒大暑，大醉大饱

之时；三忌日月星辰、寺观社庙、灶厕冢墓之外；四忌触忤恼犯，骂詈击搏之事。犯此四忌，不惟令人无子，且至夭也。

凡种子者，当应候之时，男服补肾益精之药，女则调其饮食，淡其滋味，避其寒暑，至于夜半生气乘旺之时，依上三至、五至、三虚、四忌行之，自然交而必孕，孕而必成矣。

古今医统大全

〔明〕徐春甫 撰

《古今医统大全》亦称《古今医统》一百卷，明·徐春甫撰。徐春甫，字汝元，安徽祁门人。《祁门县志》称："(徐)汪宦门人，医家书无所不窥，著有《古今医统》、《医学捷径》。居京邸，求医甚众，即贵显者，不能旦夕致。授太医院官。"

《古今医统大全》为徐氏辑录明以前历代医书、医药资料，分类编撰，并根据自己经验加以评述而成。这里所选为卷八十四"螽斯广育"，卷九十九"养生余录上"，卷一百"养生余录下"，汇集了诸多精辟的养生论述，据清刻本整理。

螽斯广育

原始要终论

大矣哉，人之有生也，其阴阳造化之妙乎！夫阴阳生生不息之德，其在于物，则本乎乾坤；其在于人，则根乎精血。是故虽具道体之妙，而实遇修用之机。自其常而观之，虽愚夫愚妇，固亦可以知也；自其变而言之，虽志士仁人，亦有所不能焉。是故体则阴阳精血也，用则阴阳配合也。精血盈足，配合中时，此其常也，所谓愚夫愚妇之有知者，一自然之理也；精血亏欠，配合不时，此其变也，所谓智士仁人之不能者，一颠沛之势也。夫以处其常也，予固知其无待形于言矣。然而当其变也，岂可以弗辩哉！达道君子，安可不以用变之际而加之意焉者乎？是理也，先哲神之，而愚亦得以及其意矣，请详陈于左。《易》曰：天地絪缊，万物化醇；男女媾精，万物化生。又曰：阴阳合德，而刚柔有体。正所谓独阳不生，独阴不成是也。盖为人之夫妇，犹天地然。天地之道，阴阳和而后万物育；夫妇之道，阴阳和而后男女生。苟或父精母血，一有不及，而谓有胎孕者，未之有也。是故欲求子者，必先审其妇之月经调否。经者，常也，如

月月应期而来，按期止无易常也，故曰月经。期有不调者，或先或后，或一月两至，或间月一来；有绝闭不通，有频来不止；或先痛而后行者，或先行而后痛者；有黑色者，有紫色者，有淡色者；有白带、白淫、白浊者，是皆血气不调者也。诸如此类，必按证以药而调治之。

乃夫男子之病，亦在所当知也。其有不足者，有肾虚精滑，有精冷精清；或临事而不坚，坚即流而不射；有盗汗梦遗，有便浊淋涩，有腰疲不能转摇，有好色以致阴虚，有劳热者，有虚寒者，是皆精气不足者也。诸如此类，亦必按证施药而补益之。夫男而无以上诸病，然后可以独责乎妇。若此者，诚男子之责也，奈何归咎于妇哉？妇无恙，亦未如之何也已矣。妇之经脉既调，男之真精亦足，所谓阴阳和，气血平，则百病不生，而乐有子乎且寿矣，奚艰嗣之有哉！既和之以阴阳，且按之以方法，而人事亦不可尽也。诀曰：三十时中两日半，二十八九君须算。落红满地是佳期，金水过期空霍乱，霍乱之时枉费工，树头树底觅残红。但解开花能结子，何成丹桂不成丛。此盖妇人月经方止，金水初生，此时子宫正开，乃受精结胎之候，妙合太和之时，宜以人事副之，庶不失造化之妙也。过此佳期，则子宫闭而不受胎矣。然男女之别，各有要妙存焉。月经方过，一日、三日、五日交合者，此乾道成男；二日、四日、六日交合者，坤道成女。又云：阴血先至，阳精后冲，纵气来乘，血开裹精，阳内阴外，是则精胜其血。故阳为之主，男形所由以成也；若阳精先入，阴血后参，横气来助，精开裹血，阴内阳外，是则血胜其精，故阴为之主，女形所由以成也。欲嗣之广者，必由斯道而得之。诚由斯而求之，亦由斯而得也。其或不然者，而亦有之，特徼幸于偶然耳。然男女抱患而孕者，亦有之。夷尝考之，虽孕多堕也，虽产多难也，虽子多病也。何以知其然也？尝观赤子在襁褓之中，内无七情之牵扰，外无六气之相侵，宜无病之可生也。其患曰变蒸，曰惊悸，曰斑烂，曰风痫，曰月疮，曰发搐，曰痰喘，曰痘疹，曰火疹，曰赤瘤，曰解颅，曰龟胸，曰滞颐，曰内吊，曰鹅口，曰木舌、重舌等证，岂不皆根父母精血之初，与夫妊妇虚弱，不能谨节之所致欤？又或未满百日，遂与碱酸之昧，未至周期，则与肥甘之肴，百病由此而生也。其患曰丁奚，曰哺露，曰五疳，曰吐逆，曰黄疸，曰腹胀，曰浮肿，曰痞癖，曰疟痢，曰积聚，曰飧泻，曰洞泻等证，岂不皆由饮食过伤，调养失宜之所致欤！自是观之，大半胎病而小半伤食也。一本体弱，而禀受不厚。又有妊妇情

欲动中，而胎气随炽，或好食煎炙，而多味辛酸；或喜怒暴寒而嗜欲无节。殊不知儿在胎内，一脉贯通，母饥亦饥，母饱亦饱，动复食息，而胎气随之，故皆足以令子受患也。胎前既如古者妇人之妊子，寝不侧，坐不偏，立不跸。不食邪味，割不正不食，席不正不坐。目不视邪色，耳不听淫声，夜则令瞽诵诗道正事。如此则生子形容端正，才过人矣。夫何今人受子无方，姑息太过，反致伤生，儿多枉死，正与严墙桎梏，不能尽其正命者何异焉？每见温良之妇，妊娠起居皆有节度，生子少病，痘疹亦稀，足可以为师法矣。有父母之责者，宁不于是而容心哉！由是观之，贤愚得失较然矣。孟子曰：不孝有三，无后为大。然孝以事亲，人则知之，而孰知孝之大者，乃所以善继其后矣乎！慨其知此而不知求子之道也，良可惜哉！奈何委乎自弃者甘于命，过乎虑念者惑于巫。忍心害理，曷此甚也！大抵君子当造命，不当委命。愚为是论，亦理法之准者言之耳，岂曰无微而不信乎！

阴虚论

《格致余论》云：阳常有余，阴常不足，气常有余，血常不足。盖有余之阳气者，非直指心经之元阳也，诸火谓也。夫火有二：心为君火，五行正一之火也；三焦相火，诸动邪妄之火也。凡一有动，相火随之而燔，烧烁真阴，竭枯精髓。经云：壮火之主，以制阳光，此之谓也。又曰：形不足者，温之以气；精不足者，补之以味。温也者，温养其气而调和之，以静胜夫动也。经曰：劳者温之。是以味也者，药味也。经曰：阴之所生，本在五味。可见补阴一方，人人之所必用，自壮至老，而不可缺焉者也。丹溪曰：因火而成疾者，十有八九；不因火而成疾者，百无一二。故夫火乃无根之物，人之一身，五脏六腑，无所不有，惟阴盛可以制伏之。赵继宗谓：阴本不足，故不必补；补不足者，而至于有余，则反有太过之害。吁！赵亦未之思耳。助不给，补不足，理之自然；实其实，虚其虚，医之深弊。危而不持，颠而不扶，则将焉用彼相矣？经曰：诸寒之而热者取之阴。所以责其阴不足，则虚火乘之而起，精血津液皆为之枯涸，而梦遗淋浊，虚劳内热之证作矣。治法责其无水，当以补阴之剂，与夫养血调中，滋阴降火之属。又云：补肾者，不必齐以寒。强肾之阴，热之尤可。此固未尝胶于知柏

之补阴，而当识其有为知柏之君者，斯可矣。不然，多见苦寒伤胃，执一无权，身且不保，而欲望其有子也，乌可得乎？是则滋阴之剂，故虽无恙，而亦可以常服矣，所谓缓则治其本也。兼夫澄心息虑，以温养之，多服健乾斑龙等剂。而于子也，殆必欲之则至，其如视诸掌乎。夫何人多不察，妄信轻依，顿服辛热香燥助阳之药，适与以火济火，援石拯溺，抱薪救焚斯可异矣？高明君子，幸其鉴之。

药　力

资生健乾丸

按：此诚种子之良方。寒热不偏，君佐不紊。滋补无过，丈夫少病而无子，悉宜服之，无不效者。或阳事痿弱，精冷精清，宜服巨胜丸之属，以扶阳也。若水不胜火，心旺肾衰，热烦精滑，宜服补阴丸之属，以益阴焉。

秋石四两，制法见《制法备考门》　鹿角霜四两，制见《备录》　人参要拣陈实者佳　甘州枸杞子　山茱萸肉　麦门冬去心　天门冬去心　杜仲姜汁炒断丝　怀庆生地黄　怀庆熟地黄各酒浸，二两

上为末，老面作糊为丸，如梧桐子大。每服五十丸，空心滚白汤下。一月后女子月经方过，金水正生之时，男子空心服车前子汤半盏，至夜交会，即有孕矣。

资生顺坤方

按：此方和气调经，养血清热。女人寒少热多，久无子孕，服之悉效。若血海多寒，子宫久冷，宜服螽斯丸之属以温暖之。若不甚寒，宜用墨附丸之属，以和养之也。

香附米一斤，四制，春秋三日，夏二日，冬七日，晒干为末，筛云头末，取中末半斤用　川当归三两，酒浸　白术土炒，二两　川芎雀脑者　白芍药　熟地黄　生地黄　白茯苓　牡丹皮　黄芩去朽炒　益母草　柴胡　臭椿根白皮各二两

上为末，醋糊丸，梧桐子大。空心淡醋汤下六十丸，食干物压之。

男子别类，经验诸方

巨胜子丸

左尺脉微而弱，阳虚不举宜服。

巨胜子　白茯苓　何首乌　川牛夕　熟地黄各四两　生地黄　肉苁蓉　兔丝子　天门冬　枸杞子　天雄制　柏子仁　酸枣仁　破故纸　北五味子　巴戟天去心　韭子　干山药　楮实子　川续断各一两　复盆子　上实子　川椒去目及合口者　葫卢巴　莲花蕊各五钱　南木香二钱半

上为末，炼蜜丸，梧桐子大。每服七十丸，空心酒下，食物压之。

端效丸

元气不足，肾虚阳脱，易痿易泄，尺脉俱微，服之壮阳益气，补髓填精。

兔丝子酒制，如法研　枸杞子　破故纸酒洗微炒　韭子炒　茴香盐炒　川山甲炮　金墨烧烟尽　远志去心　莲花蕊　红花　莲肉去皮心　母丁香　芡实子　牛膝酒洗　木香各一两　巴戟酒浸去心　益智仁　川楝肉　青盐　沉香五钱

上为末，酒糊丸，梧桐子大。每服五十丸，空心酒下。不饮酒者，盐汤下，食下物压之。

还少丹

阳事痿弱，精气不射，尺脉微细，无子者宜服。

熟地黄　枸杞子各两半　川牛膝酒洗　远志肉　干山药　山茱萸肉　巴戟天去心　白茯苓　五味子　石菖蒲　楮实子　肉苁蓉酒洗去甲　杜仲姜汁炒　茴香炒，各一两

上为末，炼蜜和枣肉丸，梧桐子大。每服五十丸，食前温酒或盐汤送下，日三服。

大补阴丸

左尺脉洪，阴虚火动，服此降阴火，补肾水。

黄柏盐酒炒　知母同上，各四两　熟地黄酒洗，焙干研　龟板酥制，各六

两

上为末，炼蜜和脊髓丸，梧桐子大。空心姜盐汤送下七十丸。

补阴丸

左尺脉浮洪大虚，此药固精元，滋阴降火。

黄柏盐酒炒半斤　知母同上　熟地黄各三两　白芍药炒　川牛夕酒洗　陈皮　锁阳　当归各两半　龟板四两，酥炙　虎胫骨两半，酥炙

上为末，酒煮羊肉烂丸，如梧桐子大。每服五十丸，空心盐汤下，冬加干姜半两。

加味虎潜丸

肾脉虚数，精神短少，腰膝无力。此药健筋骨，补肾壮精。

人参　黄芪蜜炙　白芍药煨　当归酒洗　山药各一两　锁阳酥炙　龟板酥炙　兔丝子制如法　破故纸炒　杜仲姜汁炒断丝　五味子各七钱半　牛膝酒浸二两

上为细末，炼蜜和猪脊髓丸，如梧桐子大。每服七十丸，空心盐点汤送下。

滋阴大补丸

肾脉微弱，阴阳两虚，与虎潜丸相间服之。所谓补阴和阳，生益精血，润泽肌肤，强筋骨，性味清而不寒，温而不热，非达造化之至者，未足与议于斯也。

川牛膝　山药各两半　杜仲酥制炒断丝　山茱萸肉　巴戟　肉苁蓉酒洗去甲，新瓦焙干　五味子　白茯苓　茴香炒　远志去心，甘草同煮，一两　石菖蒲　枸杞子各五钱　熟地黄二两

上为细末，炼蜜和红枣肉丸，如梧桐子大，每服七十丸，空心酒或盐汤送下。

秋石斑龙丸

滋阴补肾，益嗣延年，大有效验方见虚损门。

妇人别类经验方

螽斯丸

妇人月经不调，目昏头晕，子宫久冷。此药温中益气有孕，神效。

人参一两　杜仲姜汁炒断丝　桂枝　防风　秦艽　厚朴各五钱　附子制　白茯苓　细心各一两　白薔薇　干姜炮　沙参　牛膝酒洗　半夏各半两

上为细末，炼蜜丸，梧桐子大。每服五十丸，空心米饮或酒下。已觉有孕，便可止服。

滋血暖宫丸

一名百子附归丸　阴阳不利，气血不足，服此药无不孕者。

香附米十二两，童便浸一宿　当归酒洗，二两　川芎　白芍药酒炒　熟地黄酒洗　真阿胶蛤粉炒成珠　艾叶醋煮晒干，各二两

上为末，醋糊丸，梧桐子大。每服百丸，空心醋点汤下，食物压。

济阴丸

治妇人血虚挟火，子宫干涩，不能摄精，久无子。服此滋阴养血有孕，极效。

当归　熟地黄　生地黄　川芎　芍药各一两　香附米八两　人参八钱　肉桂七钱　黄芩一两

上为末，炼蜜为丸，如梧桐子大。食前米饮或温酒送下五十丸。

妙应丸

治妇人气虚痰盛满溢，子宫不能受精，肥胖妇人无子服此效。

苍术米泔水浸，酒炒　人参　黄芪蜜炙　白术土炒　地黄酒洗　陈皮去白　半夏制　当归酒洗　茯苓各一两　滑石　炙甘草各七钱

共为末，糊丸，梧桐子大。每服五十丸，空心姜汤下。

附录广嗣方

五子衍宗丸

男子服此药，添精补髓，疏利肾气，不问下焦虚实寒热，服之自能平秘，独称古今第一名方，有世服此药，子孙蕃衍，遂成村落之说，故名衍宗。

甘州枸杞子　菟丝子各八两，酒煮，捣作饼，焙干　北五味子　车前子各二两，微炒，研　复盆子四两，酒洗净

上为末，炼蜜为丸，如梧桐子大。空心服九十丸，临卧服五十丸，白沸汤送下。修合曰：春取丙丁巳午，夏取戊己辰戌丑未，秋取壬癸亥子，冬取甲乙寅卯。

续嗣降生丹

（一名仙授方）凡妇人禀受气弱，胎脏虚寒，服之有子。

当归酒洗　桂心各一两　防风五钱　天台　乌药　秦艽　杜仲酒洗炒断丝　龙骨　吴茱萸　益智仁　茯神各一两　石菖蒲去毛净　细辛土炒　桔梗　半夏制　川牛膝酒浸　白芍药各五钱　干姜一两，半生半煨　川椒一两，去目　附子一枚，重八钱，脐心取窍，如皂角子大，入朱砂一钱，湿纸包裹煨　牡蛎漳泉二州大片者，将童便浸四十九日，每五日一换，取出用硫黄一两为末，酒浸涂遍，却将皮质包，用米醋浸温，盐泥固济得厚，候干用炭五斤煅。每一方只用二两，余收贮再用

上为末，取附子中朱砂留为衣，酒米粉作糊，梧桐子大。每服三十丸，渐加至七十丸，空心淡醋汤下，或温酒盐汤皆可。

延年益嗣丹

滋补元气，益精黑发。

人参　天门冬酒浸去心焙干　麦门冬同上，各三两　熟地黄酒浸捣，二两　生地黄二两，焙干　白茯苓五两，酒浸晒干　地骨皮五两，酒洗净　何首乌鲜者，半斤

上将首乌以竹刀割去皮，切作片，干者用米泔水浸软割切。砂锅内用黑羊

肉一斤，黑豆三合，量着水上加篦，篦上放首乌、羊肉，烂为度。锅盖密，勿令泄气，取起晒干为末，炼蜜为丸，如梧桐子大。每服五十丸，空心温酒送下。

壬子丸

此药要壬日修合。

白芍　白蔹　吴茱萸　白茯苓各一两　牛膝　细辛　菖蒲　白附子　桂心各五钱　厚朴　人参　当归各四两　乳香二两　没药三两

上为细末，炼蜜为丸，如豆大。每服十丸，空心温酒送下。

大造丸

治男子妇人一切虚弱，不问老幼，禀气素弱，或斫丧太过，阳萎面黄，倦言倦步，气血虚甚。女人月经不调，艰于嗣育，服此极效。

紫河车一具，用米泔水洗净，新瓦二片，上下合定，炕干为末。生产初胎尤佳，但非初生者，妇人壮盛者亦妙。俗必产之初者以为贵，殊不知妇人虚弱，而气不足，其于初生，何益之有哉　龟板二两，童便浸三日，酥炙黄。能补肾，去骨蒸，健腰膝　黄柏两半，盐酒炒褐色，能补肾，泻下焦隐伏之火，除痿厥　生地黄二两半，肥大者，入砂仁六钱，白茯苓二两，稀绢盛入砂锅内蒸，用好酒约添三四次，煮干，去茯苓、砂仁。用地黄一味，能活血凉血，除五心烦热　人参一两，能生津液，补中益气安神　天门冬去心，一两二钱。能保肺气，养肌肤，除燥热

夏月加五味子七钱，一方加麦门冬一两。妇人加当归去龟板。男子遗精，妇人带下，并加牡蛎两半。

上以地黄酒浸烂，另用石臼捣如泥，余为末，入地黄泥捣匀，酒搅米糊为丸，如小豆大。每服八九十丸，空心盐汤下，冬月酒下。

还真二七丹

壮颜容，健筋骨，添精补髓，乌须黑发，久服通仙。

何首乌忌铁器　黑椹子　生地黄　旱莲草以上四味俱用鲜者，以石臼内捣，各取汁半斤　鹿角胶　生姜汁　白蜜各半斤　黄精九蒸九晒　人参　白茯苓　小茴香　枸杞子　鹿角霜各四两　秦艽一两，共为末用

上除蜜另炼外，以诸汁熬将成膏，方入蜜搅匀，然后下人参等六味末药，又

和匀以新瓷瓶收贮，随时以温热酒调下二三匙，夏月以白汤调。

歌曰：

还真二七丹，传得神仙秘。气味补精元，造化弥天地。无德信难逢，有福方能铒。黑椹何首乌，鹿角胶和蜜。生地旱莲姜，皆须人两汁。黄精每半斤，服鲜飞升去。斑龙顶上珠，能补关中髓。参术小茴香，秦艽枸杞子。以上四两称，独椒一两许。和汁制成膏，贮以瓷瓶器。早晚各三匙，温酒调微醉。老当益壮哉，白发翻成漆。久服自通化，莫与非人识。

加味养荣丸

此药能助妇人速孕，且无小产之患。

熟地黄　当归酒洗　白术白三两　白芍药　川芎　黄芩炒，各两半　人参　茯苓　香附子　陈皮去白　麦门冬　贝母各一两　阿胶炒成珠，七钱　炙甘草五钱　黑豆四十九粒，炒去壳

上为末，炼蜜丸，如梧桐子大。每服八十丸，食前温酒或盐汤下。忌食诸血。

神效墨附丸

专治妇人久无孕育，月经不调，及数堕胎产，甚效。

香附米一斤，分四制，酒、醋、童便、米泔，各浸一宿一日，捞起晒干用　绵艾叶去梗，四两，用醋二大碗，同香附一处煮干，捣烂，捻作饼钱大，新瓦上焙干研末　上品清烟墨一两，火煨烟尽，醋淬　熟地黄饭上蒸　当归　川芎　人参白茯苓　南木香各一两

上为末，糊丸，如梧桐子大。每服五六十丸，空心温酒送下。

凤雏丸

用头窝乌骨鸡，雌雄一对，放置一处养之，勿与群鸡相混。候生子时，将初生子顶颠上画一圈，待子数多抱时，将初子照圈开窍，用辰砂三钱，当归、芍药、川芎、熟地黄各二钱为末，将子黄倾出，调和药末，仍入壳内，盛不尽时，另又装一壳，俱封之以厚纸，于众子内同抱，鸡出时，将药子取起去壳，用炼蜜和药丸。空心好酒送下三四十丸，药尽有孕。

何首乌丸

何首乌三斤，竹刀切作片　牛膝一斤，酒洗，锉

上以黑豆一斗，淘洗净，用甑一所，先以豆薄铺甑底，后薄铺何首乌，又铺豆，次铺牛膝，重重铺盖，安于釜上蒸豆熟为度。去豆以药晒干，又换豆，依法蒸晒，晒二次去豆取药为米，蒸枣肉为丸，如梧桐子大。每服五十丸，食前温酒下。忌萝卜葱蒜。

四制香附丸

调经养血，顺气有孕。

香附米一斤，如前制　当归酒洗　熟地黄酒洗　白芍药酒炒　川芎各四两　泽兰叶　白术　陈皮各二两　黄柏酒炒　甘草酒炒，各一两

上为末，酒糊丸，如梧桐子大。每服七十丸，空心白汤送下。

《秘方》神效百子丸

明净硫黄一两，用铜铫甘草汤煮一日，取出，阴干研如面

上以糊丸，如梧桐子大，约二百粒，每遇妇人月经过后，空心酒下二十五丸，次日下三十五丸，三日下四十丸，一百丸尽，交合则受胎矣。次月当不行经，如复行经者，又如法服前药一百丸，必有孕。自后可服清热养血之剂，则胎固孕妇泰也。此方百发百中，不可以其简易而略之。原夫受胎者要血热，硫黄亦只暖血耳，或者云热而有小毒，先以甘草汤煮之，所以制其性也。孕后又服清热凉血之剂，得非清其源而为治之至也。制方如此，可谓知道。

《大典》正心丸

治妇人妒妾，误夫无子。美色入室，少妇妒之；正士入朝，小人忌之。常服此药，可以正心，并免妒忌之病也。

天门冬去心　益智仁各二两　赤黍米去壳微炒　薏苡仁炒，各四两　茯神去木　百合各一两

上为细末，炼蜜为丸，如梧桐子大。妇人常服，不妒有子。每服九十丸，食远白汤送下。

《大典》胜金丸

治妇人久虚无子，及产前产后一切疾患，兼治男子下虚无力。此药能安胎

催生，妊娠临月服五七丸，产时减痛。妇人无孕，子宫冷，如服二十日，男女自至。又治经年气血，手足麻痹，半身不遂，赤白带下，血如山崩，及治产后腹中结痛，吐逆心疼，子死腹中，绕脐作痛，气满烦闷，汗不出，月水不通，四肢浮肿无力，血劳虚劳，小便不禁，中风不语，口噤，产后痢疾，消渴，迷晕，败血上冲，寒热头疼，面色萎黄，淋沥诸疾，血下无度，血痢不止，饮食无味，产后伤寒，虚烦劳闷，产后血癖，产后羸瘦，凡妇人诸疾，不问年深日近，并宜服之。又名不换金丸，又名女金丹。

当归酒洗　芍药　川芎　人参　白术炒　白茯苓　炙甘草　白薇酒洗　白芷　赤石脂　牡丹皮　玄胡索　桂心　藁本　没药各一两，除石脂，没药二味另研外，余皆二处磨罗　香附子醋浸三日，炒香晒干为米，一十五两

上十六味为末，炼蜜为丸如弹子大，银器或瓷器封固收贮。每取七丸，空心温酒化下一丸，食干物压之。服至四十九丸为一剂，以癸水调平，受妊为度。妊中三五日服一丸，产后二三日服一丸，醋汤下尤妙。

《秘验》鸡头粥

多子神效方。

芡实肉一斗，净　白粱米二升　莲肉泡去皮心，焙干　薏苡仁鲜者　怀庆干山药为末，各一升

上为末，依分和匀，贮一处。夏天以芡实三升为主，诸末遍减，盖恐久贮失气故也。每早空心将米汤和匀，药粉一二合，用银锅调匀，煮熟如糜粥，加白糖二匙在内。无银锅，砂锅亦可，只不用铜铁锅。或一二碗以代早粥，服后不可间断，半年后有验。草石之药，不须再服。专理脾胃，则土旺能生万物，精气神皆由脾土而生。未有脾土弱而精独盛也。土旺精盛，自然有子。此方看之殊觉平易，诸方俱不能及。尝试有验，虽至老服之，精神愈健。

《秘验》多男三炼法

西蜀邓士鲁遇异人所授者。士鲁，四川资县人。城东有临部庵，读书其中，一日见一道士，与之谈，因言士鲁当贵，某年于山西某驿中相会。后士鲁为

行人出差山西，果于某驿会其人焉。士鲁询以生子之法，其人赠以此歌云。今士鲁已连生十子矣。交必胎男，生必成育，百发百中，真仙术也。未犹约于建业相会，不识士鲁后果会否，而六炼九炼，长生飞越之法，惜乎其未闻。

天地闭，万物匝。男女秘，百嗣发。闭秘之法不可传，传之匪人天必罚。闭者，闭藏之义。在天地如冬时气化，蓄藏不施；在人如固闭精气，一不妄泄，故万物百嗣，生育之多也。此二仪合闭之机，品物流行之妙，天人感通，先成一道。上达自能心悟，下士不可言传。

左右掌连心，心火暗能达。分主客，各相擦。言手心与心脉相通，右手掌擦左掌心，则左为主，而右为客；左手掌擦右掌心，则右为主，而左为客，此乃运火与脐之术。心火归脐，与肾相接，合和而不走，则坎离交媾，真元自固，而谷神可灵矣。夫谷神者，虚而能应，感而遂通者也。谷神灵则剑气劲；谷神弱则剑气锋萎。此难女相感，气机发动，自然之妙。

数用重阴六十八，须知十减四七五。此相擦之数也。如一遍六十八，二遍五十八，三遍四十八，四遍三十八，五遍二十八，是擦以十减，五遍递减四七之数也。其遍至七八九遍，皆擦二十八遍而止。

莫教火候过离下。离属心，离下则属肾矣。言不可使火太过，反动精也。

一擦一度伏脐间，九九老阳互相压，又知九息上增九，八十一息纯乾卦。言擦一次即将手伏压脐中，令热气入脐中，鼻中呼吸每次九息，是息以九增，如一遍九息，二遍十八，三遍二十七，九遍渐增至八十一息也。乾数用九，九九则为纯乾之卦。心火属阴，故擦用重阴；肾气属阳，故息取老阳。其法于子后入室，盘坐良久，心定气平，以左手仰置左膝上，用右手心擦之六十八遍，即以左手心伏于其间，而以左手压于右手之上，鼻中呼吸增九息，成一十八息，亦用意存想，使息息归脐，此第二度。以后左右换手，上下伏压，存想俱同，但擦以十减，息以九增，共九度而足。如此四十九日，祖气足，方可取鼎。

春夏秋冬四名时，二十四气尸生化。三五七九夺气机，一夺一吸深取之，周而复始天不远。此房中之术，言采夺女之气之机也。三五七九皆阳数，言与女交时，但至四数皆深入其中，上以鼻息，下以肋提，而夺取之，使女之气过我也。周而复始者，三五七九既毕，而又再从三起也。周天之数，三百六十，三五七九，共二十四数，以合二十四气。交时先仰行六遍，每遍二十四，得数百四十

有四。后合行九遍，每遍亦二十四，得二百一十有六，共成三百六十，以合周天之数。此妙理也，非仙莫悟。仰合即天地否泰，男女上下，互相迭施之道，非梦漫真人，不足以语此云。

饮水常胜离，离火易焚灭。仙草占仙春，得阳阴复结，浓煎湿注参仙诀。

离火才欲燃，满口莫入咽。漱无声，吐无决。暖席取溺壶，徐将肝火泻，心慵作曝蟆，虚脊凡七跌。功成敌万人，真元莫浪泄。离火易焚者，言男子之精易动，待其将动之时，即将浓浓温茗，满口含之，缓漱慢吐，不可使耳闻之，又取夜壶小便，以泻肝火。又作虾蟆仰曝之伏，以两手两足着床席，与脊向上跌，凡七次，则精即上升而不走矣。

要算坎水潮生月，信进我退投，信退我进接，一二炼法不可缺。更有一言只须说，左男右女肩间截。言遇女癸水生时，必候其三日潮退，方与之交合。一二炼法指夺气机之法而言。左男右女肩间截者，此生男之诀也。女人怀胎，在左为男，在右为女。男子将泄之精，必要向女人偏左射之，仍以手向女子左肩立砍一掌，即女子左边气即上缩，精随入左，必胎男矣。

此是多男三炼法，六炼可长生，九炼能飞越，约尔他年逢建业。阴阳妙，二气之运，坎离八卦之门，天地之大，尽于是焉。天地生人物之散殊，亦尽于是焉。故离火易燃，坎水易竭，阴阳动静，杂揉不齐，真元不固，谷神不灵矣。兹三炼法，《易》谓："天地絪缊，万物化醇。"非耶？天人合一，余恐是法将若六炼九炼没没而无传也，故嘱之梓。威风山人书于三山海上。

调经论

岐伯曰：女子二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，则有子。盖任主胞胎，通以阴道之泰也；冲为血海，盛则气血俱盛也。妇人肾气全盛，冲任周流，如月之亏盈，应期行止，而有常度，曰调。遇交合则有子矣。否则三五错踪，皆所谓不调也。不调则百病变生，甚至不治，孕暇言乎？经曰：二阳之病发心脾，有不得隐曲，女子不月，其传为风消，其传为息贲者，死不治。况心属阳而主血，脾裹血而行气。若月经不通，未必不由心事不足，思虑伤脾，有所劳倦，谷气不输，肺金失养，肾水无滋，经血津液，日以枯涸，以至三五不调，渐至

绝闭，虚损内热，骨蒸劳瘵之证作，而卒至于难治也。所以养心则血生，健脾则气布。二者胥和，则气畅血行。而调经之要，斯其至矣，复何患之有？且夫行经之时，亦必保之如产，远房劳，戒浴洗，毋过于寒热喜怒。一有失中，疾病虽起。调治之法，如气郁血虚，潮热黄瘦，而经不调者，以丹桂散、香附丸之类主之；气虚血热先期而来，过多不止者，以镇经汤、固经丸之属治之；过期不来，腰腹胀痛者，以促经汤、红花散之属行之；湿痰麻木者，术附丸燥之。至于虚实寒热，更详脉法，抑何有经之不正，而孕之不育乎？

调经方法

一、经闭绝而不通者，血枯也。四物汤倍当归加红花、桃仁、牛夕；热加黄芩，寒加肉桂。

一、经水不及期而行者，血热也。四物汤加生地黄、黄芩、黄连；肥人兼痰，药加苍术、半夏、香附子。

一、经水常过期而行者，血少也。瘦人多是血虚，倍四物汤加当归、熟地黄、黄芩、白术、甘草，少佐以红花、桃仁。肥人大概气虚挟痰，四物汤去地黄，合二陈汤加参、芪、香附。

一、经过期而色淡者，挟虚有痰，因水以混之也。四物汤倍当归、地黄，合二陈煎服。

一、经将来而腹中作痛者，血气实，此血欲行而气滞也。四物汤加香附、桃仁、红花、玄胡、青皮、牡丹皮、木香。甚者加莪术、大黄；热加黄芩、紫胡。

一、行经后作痛者，血气虚也。八珍汤宜服。血虚者，倍当归、地黄；寒加干姜；气虚加人参。

一、肥盛妇人，月经不通，或二月、三月一行，由痰多躯脂满闭。宜导痰汤加当归、黄连、香附、苍白术之类。

一、有虚热经少不来，或来过多。四物汤加黄芩之类。

一、经水或来或断，发热发寒。四物汤合小柴胡煎服。

一、经行三五日后，腹中绵绵作痛者，盖血因气滞而未尽也。宜四物汤加木香、槟榔之属。

一、妇人血病以当归为主，肥白者必合参芪，瘦黑者必合生地黄、香附。

一、妇人之病，不可全外于气，盖因血气使，人鲜知之。气畅则血和，一定之理也。

一、带下赤白带者，因胃中痰疾流下，渗入膀胱，治法宜散湿导痰清热为主。以二陈汤加苍白术，或加升麻、柴胡以升之，或用吐法以提之。白者属气，赤者属血。血虚加芎归，气虚加参术。

一、瘦人带下，热之所致。如泉本清，火熬之即浊。宜以滑石、樗皮、川芎、海石、青黛之类。

一、血崩证有因虚，有因热。虚则下陷，热则流通。视其缓急，分标本而治之，庶得王霸之经权也。缓用四物汤加条芩、附子；急以立效散、神效丸之属。

一、血脏虚冷，崩中下血，宜四物汤加阿胶、黄芩、参芪。东垣谓崩带下久，有属于寒，不可一途而谓。

一、肥盛而无子者，由痰多脂膜闭塞子宫。宜行湿燥痰之剂，更服顺坤丹、降生丹之类即孕。

一、瘦人无子，因血虚子宫干涩，不能配取精气。宜养血滋阴。人多不审寒热，悉为子宫虚冷，概以乌附辛热之药煎熬，气血愈亏，祸不旋踵，孕安得乎？

药　方

加减四物汤

治妇人血病为主。

当归　川芎　白芍药　熟地黄各等分

上水煎服，加减于后。气虚头痛加参、芪、白术、甘草；发热心烦加芩莲、栀子；骨蒸劳热加知母、黄姜、黄芩、银柴胡、地骨皮；虚劳气弱，咳嗽喘满加人参、麦门冬、姜、厚朴、枳壳；烦渴饮水加石膏、知母；脐下虚冷，腰腹痛加玄胡索、川楝子；血热烦躁，口苦舌干加天花粉、麦门冬、黄芩之类；风虚眩晕，加秦艽、羌活；呕吐加白术、人参、藿香、姜、连；中湿身重，加苍白术、白茯苓；筋骨肢节疼痛，加防风、羌活；血积块痛，加三棱、莪术、官桂、干漆、苏木、红花。

四物汤论

甫按：四物汤，古方为血病而制。当归养血为君，熟地为臣，芍药滋阴为佐，川芎行血为向导之使。此立方之本旨，固为血之妙剂也。后谓女人以血为事，则以四物汤主之。养血调经，胎前产后，悉以资用。盖自常而言之，诚有不可遗焉者。及用之弗效，而反加病者有之，甚则至于误死者有之，其故何也？盖四物治血，虽工用之于脾胃无伤，只是血病，则四物之功，岂复能有过之者？今人不察脾胃虚实，一概放用，以故误也。何则？脾胃虚者，用之益虚，饮食寝减，元气寖衰，而血益无资生之地矣。不理会者，久服不已，即脾泄而中满之证作矣。甫见如此而伤生者何限？调经养血又写足以语哉！凡用四物治血，须审其人脾胃。虚者，必先用六君子、补中益气之类以养胃，然后合四物而用之，万无一失。盖六君子、益气汤亦能益血，四物汤不能益气补脾胃，多用之，则为脾胃之害。所以脾泄中满之证，非四物之害而何！殊不知血由脾胃所生，依气而充行经脉。书曰：血不自行，随气而至。人只气一耗，则血虽独存，而必无能生之理。则气绝而死者，血初未常破耗也。可见血无气而不能以独生人，补血而不补气，斯可别矣。所以古方女金丹，纯以香附子一味为君，谓能调经开郁。今人用之，反致气血两虚，而经益不调矣。苟不知止，必病甚而伤生。何则？香附味辛性燥，耗气燥血，止可以开有余之郁耳。今之妇女动以虚弱者多，则经不调，皆因虚而致也。春甫创制八珍益母丸，用之者，曾不终剂而经正且孕矣。何也？益母调经为君，佐以八珍滋补气血，所以神效者，此也，知者审诸。

八珍益母丸

专治气血两虚，脾胃并弱，饮食少思，四肢无力，月经违期，或先期而至；或腰疼腹胀，缓而不至；或愆期不收；或断或续；或赤白带下，身作寒热，服之罔不获效。一月之后，即可受胎。虚甚者用药一斤，必能对期受孕。

益母草四两，不见铁器，止用半截带叶者　人参去芦　白术土炒　茯苓去皮　炙甘草去皮　当归酒洗　川芎　白芍药醋炒　熟地黄酒洗

上为末，蜂蜜为丸，如弹子大。空心蜜汤下一丸。如不能嚼者，丸以细粒如小豆大，每服七八十丸。脾胃虚寒者，加砂仁一两，姜汁炒。腹中胀闷者，加山楂一两，净，肉饭上蒸。只常多食者，加香附子一两，童便制。

丹桂散

治气血虚损，内则经闭不行，外则肢体羸瘦，潮热，渐成骨蒸。

牡丹皮　桂皮　蓬莪术　京三棱　玄胡索炒，八分　当归酒洗，钱半　陈皮去白　赤芍药　甘草各五分　干漆炒　没药另研　红花　苏木各四分　鬼箭三分　乌药各钱

上水盏半，煎八分，不拘时服。

小温经汤

治经水初来，因有感冒风寒，身上疼痛，寒热往来，阴阳颇虚，头眩烦闷不快，或作呕吐。

当归　芍药　地黄各七分　川芎三分　白术　陈皮各六分　柴胡黄芩　枳壳　羌活　桂枝　香附子各五分　砂仁　小茴香　甘草各三分

上水二盏，姜三片，葱一茎，煎一盏，空心热服。

逍遥散(即柴胡四物汤)

专治经脉不通，脾胃虚弱，或寒或热，不喜饮食，饱胀，呕吐，烦躁，服之神效。

当归　川芎　芍药　熟地黄　人参　半夏制　柴胡　黄芩　陈皮　麦门冬　甘草等分

上水二盏，姜三片，煎八分，空心服。呕吐不能食加砂仁、白术；少睡加酸枣仁；咳嗽加杏仁、五味子；腹痛加玄胡索。

香附八珍汤

治经后续来，气血不足者宜服之。

香附子　人参　白术　茯苓　当归　白芍药　熟地黄　川芎　甘草各等分

水二盅，姜三片、枣一枚，煎八分服。经不调者，宜服乌鸡丸(见《妇科门》)。

《本集》八珍益母十全丸

资益坤元，补养气血，除淋沥带下，俾赢形体壮，坐健调经受孕，即如尊俎

折冲，胎前和气，产后补虚，真妇女之圣剂，超古今之诸方。有室家者，不可不知也。予哂斯世之医，惟集古方香附胜金丹为女人开郁调经之用，殊不审古今虚实悬坏之异。古人气实，惟有多郁，故用香附以开导之。香附味辛性燥，但能开破而已。多用之，大耗气血，虚者愈虚，病者愈甚，而于滋补何有哉？今世十妇九虚，非补不可，再用香附以耗之，寖成怯弱之证，是辨之不早，则危殆而难痊矣。

益母草五月五日、六月六日俱可采，阴干，折去下半截，连穗叶石臼杵捣节为极细末，八两　人参饭上蒸　白术饭上蒸　白茯苓饭上蒸。各一两　甘草炙，五分　当归身酒浸，二两　川芎五分　熟地黄酒浸，二两　白芍药醋炒，一两　角沉香四钱

上各为极细末，炼蜜和丸，如梧桐子大。空心蜜汤送下九十九丸，食干果子压之。不善吞者，化开服尤效。冬月酒下，妇女经脉不调者，服一月则调；素不孕者，服一月即孕。

胎前间或用一服，则胎固而自安。凡妊娠微觉胎动，随用一服即安。产后用一服，以童便酒化开调下，则无壅滞血运之候。多服之，补虚活血，又治产后诸病极稳。急欲取效，以酒调化服。

调经丸

治经闭不通，结积成块，其效甚速。

熟地黄三两　虻虫去头翅，炒　水蛭糯米炒　桃仁去皮尖，各五十。

上为末，炼蜜丸，梧桐子大。空心调下五十丸，渐加七丸，以通为度。

经验调经汤

治月经不调，或前或后，来多来少，或逾月不来，或一月两至，服之皆效。

当归酒洗，一钱　阿胶炒成珠　半夏制　白芍药酒炒　人参　牡丹皮　川芎　麦门冬　甘草各七分　桂心　吴茱萸泡，各二分

上水盅半，姜三片，煎八分，空心稍热服。

促经汤

治月经过期不行，腰腹作痛。

香附子　熟地黄　白芍药　莪术　木通　苏木各八分　当归一钱　川芎

红花　甘草五分　肉桂　桃仁二十粒，去皮尖。

上水盅半，煎八分，空心温服。

红花归尾散

治气虚损，或积瘀血不行，过期继续不定，时作腹痛，室女月经不通并效。

红花　苏木　紫薇　牛夕酒洗　归尾　甘草各二两　白芷　肉桂各两半　刘寄奴五两　赤芍药九两

上为细末，空心热酒调服三钱，食前临卧再服。若久不行经，浓煎红花酒调下。

镇经汤

治经水先期而来，过多不止。盖因肾水阴虚，不能镇守，待时相火助行故也。

当归钱半　白芍药　生地黄　黄柏各七分　阿胶珠　条黄芩　知母　甘草　川芎各五分　香附子制　姜黄连各八分　白芷三分

上水盏半，煎七分，空心服。

固经丸

治经水过多不止。

樗树根白皮七钱半　黄芩　龟板各一两　白芍药炒，七钱　黄柏香附米制，三钱半

上为末，酒糊丸，梧桐子大。每服七十丸，空心白汤送下。

术附丸

治月经不调，脐腹疼痛，胁疼腰胀，恶心头晕；或发热发寒，心松乏力，崩中带下并治。

苍术去土，一斤，用泔水浸，逐日换新泔，春五日，夏三日，秋七日，冬十日。切片烤干，分四制。一分用茴香一两，盐一两，同炒术黄为度；一分用川乌一个，制，切片，川栋子一两，打碎，同术炒黄为度；一分用川椒一两，去目及合口者，破故纸一两，同术炒黄为度；一分用好醋好酒各一盏，煮半干，焙炒用之　香附米一斤，分四制，酒、醋、盐水、童便，如前分四时各浸日数，炒干

上为末，老米面作糊丸，梧桐子大。每服五十丸，空心食前白汤下。一方

有艾叶、当归。

四物益母丸

治妇人经水不调，小腹有块，时痛，服此愈，而有孕。

川当归酒洗　熟地黄制，各四两　川芎　白芍药炒，各一两　益母草不犯铁器，为末，半斤　香附子制，斤　吴茱萸酒泡，二两

上为末，炼蜜丸，如弹子大。每服一丸，空心酒化下。如不喜化，只作小丸吞服亦可。

克应丸

治妇人赤白带下。

熟地黄　赤芍药各二两　当归二两半　赤石脂煅　龙骨　牡蛎煅，以酒焠　茯苓　牡丹皮　川芎　艾叶制，研，各一两

上为末，醋糊丸，梧桐子大。每服五十丸，空心白汤送下。

东垣固真丸

治白带久下不止，脐腹冷痛，目中溜火，视物昏花，齿恶热饮，但喜寒食。此皆寒温秉于胞内，肝经阴火上溢，故目中溜火，其恶热饮者，阳明经中伏火也。法当大泻寒湿，以此丸治之。

黄柏酒炒　白芍药各五分　柴胡　白石脂各一钱　白龙骨　当归酒洗，各二钱　干姜三钱，炮

上除龙骨、石脂水飞另研末外，余共为细末，糊丸，如芡实子大。日干空心白汤下，少时以饭压，是不令热药犯胃也。忌生冷、硬物、酒湿、面食。

人参黄芪汤

治妇人气血俱虚，久患白带，瘦弱无力，腰胀腿酸，身热面黄，饮食无味，小便淋涩，服此全效。

当归　伏苓各一钱　白术　芍药　地骨皮　人参　川芎各七分　黄芪蜜炙　鹿角霜为细末，药煎熟时，起入五匙和匀服　炙甘草　车前子　熟地黄各五分

上水二盏，枣三枚，煎八分，不拘时服。

金樱莲子散

治脾胃虚弱，赤白带下俱效。

金樱子冬采干擦去毛，三两，净炒，切破，去子净用　莲子去心　头面各二两，炒　白扁豆二两，炒　牡荆实即黄荆子也　糯米一合，炒

上为细末，每用四钱，入熟蜜三匙，滚汤调服，无不效。

凉血地黄汤

治妇人血崩，由阴虚不能制火，火激其血，故崩下，用此王道方。

黄芩　荆芥穗各七分　蔓荆子　黄柏　知母　藁本　细辛　川芎　黄连　羌活　升麻　柴胡　防风各三分　生地黄　当归各八分　甘草五分　红花少许

上水盏半，煎八分，空心服。

龙骨散

治血崩不止。

龙骨煅　当归　香附子炒，各一两　棕毛灰五钱

上为细末，每服四钱，空心米汤调，忌油腻、鸡、鱼、炒炙物。

阿艾丸

治血崩屡验，老妇尤效。

白姜盐酒或米醋炒，八钱　香附子童便浸，炒，一两　玄胡索炒，六钱

真阿胶炒成珠　艾叶各一两，制成炙艾，用糯米糊作饼，瓦上焙干，勿令焦，研为末。

上为末，酒糊丸，梧桐子大。每服三十丸，空心盐酒或盐汤任下。

黄芩散

治壮热崩中下血，是阳乘阴，故经血泛溢，宜清之，此方最好。

黄芩不拘多少，为细末

烧秤锤淬酒，食前调三四钱。一方有干姜、白芷；一方木耳、黄芩等分为丸，俱效。

如圣散

治血崩，三服全愈。

棕榈子　乌梅肉　干姜俱烧存性，为末，各二两

每服二钱，空心乌梅汤调服。

七灰散

治血崩神效。

莲蓬壳　益母草　旱莲草　罂粟壳　腌蟹壳　棕毛叶　藕节灰等分，烧存性为末

空心醋点汤调下三线。

东垣**升阳除湿汤**　治崩中下血，久不愈，乃湿气下流(方见血崩门)。

崩漏脉论详见《心镜》本门，此特摘其要耳。

易简方

一方　乌梅肉为末，酒调二钱。

一方　棕榈灰加枯矾末，酒调，效。

一方　苍耳草烧存性，酒调三钱，立效。

一方　荆芥穗、香油、灯上烧焦为末，酒与童便匀调下，俱效。

一方　槐花、地榆炒焦，酒煎饮之，效。

养生余录(上)

总论养生篇

夫人禀二仪之气，成四大之形。愚智贵贱则别，养生惜命皆同。贫乏者力

微而不逮;富贵者侮傲而难持;性愚者未悟而全生;知识者或先于名利。自非至真之士,何能达保养之理哉?其有厚薄之伦,亦有矫情昌俗,口诵其事,行已违之。设能有行者,不逾晦朔,即希长寿,此亦难矣。

是以达人知富贵之骄傲,故屈迹而下人;知名利之败身,故割情而去欲;知酒色之伤命,故量事而撙节;知喜怒之损性,故豁情以宽心;知思虑之销神,故损情而自守;知语烦之侵气,故闭口而忘言;知哀乐之损寿,故抑之而不有;知情欲之窃命,故忍之而不为。若加之寒温适时,起居有节;滋味无爽,调息有方;精气补于泥丸,魂魄守于脏腑;和神保气,吐故纳新;嗜欲无以干其心,邪淫不能惑其性,此则持身之上品,安有不延年者哉?

形者,气之函也,气虚则形羸;神者,精之成也,精虚则神悴。形者,人也,为万物之最灵;神者,生也,是天地之大德。是灵者万物之首,大德者为天地之宗。万物以停育为事,天地以清净是务。故君子养其形而爱其神,敬其人而重其生,莫不禀于自然,从于自本,不过劳其形,不妄役其神。夫人只知养形,不知养神;不如爱神,只知爱身。殊不知形者,载神之车也,神去则人死,车散则马奔,自然之至理也。五色重而天下爽,珠玉贵而天下劳,币帛通而天下倾。是故五色者,陷目之锥;五音者,塞耳之椎;五味者,截舌之斧。华佗善养生,弟子广陵吴普、彭城樊阿受术于佗。佗语普曰:人体欲得劳动,但不当使极耳。人身常摇动,则各气消,血脉流通,病不生,譬犹户枢不朽是也。人所以得全其生命者,以元气属阳,阳为卫;以血脉属阴,阴为荣。荣卫常流,所以常生矣。又曰:荣卫即荣华气脉,如树木芳荣也。荣卫脏腑,爱护神气,得以经荣,保于生路。又云:清者为卫,浊者为荣。荣行脉中,卫行脉外,昼行于身,夜行于脏,一百刻五十周,至平旦大会两手寸关尺。阴阳相贯,常流如循其环,始终不绝,则人生。故当运用调理,爱惜保重,使荣卫周流,神气不竭,可与天地同寿矣。

树衰培土,阳衰阴补。含育元气,慎莫失度(注云:无情)。若草木至衰朽,即尘土培之,尚得再荣。又见嫩枝接续老树,亦得长生,却为芳嫩。用意推理,阳衰阴补,是以宜之。衰阳以少阴补而不失,取其元气津液引于我身,即颜复童矣。童女少女正气未散,元和才一,遇之修炼其百倍,切忌自己元气流奔也(出《罗公三峰歌》)。

人之情性为利欲之所败,如冰雪之曝日,草木之沾霜,皆不移时而消坏矣。

冰雪以不消为体，而盛暑移其真；草木以不凋为质，而大寒夺其性。人有久视之命，而嗜欲减其寿。若能导引尽理，则长生罔极(《保圣纂要》)。

神者，魂也，降之于天；鬼者，魄也，经之于地。是以神能服气，形能食味。气清则神爽，形劳则魄浊。服气者绵绵而不死，身飞于天；食味者混混而往往，形归于地，理之自然也。

专精养神，不为物杂，谓之清；反神服气，安而不动，谓之静。割念以定志，静身以安神，保气以存精。思虑兼亡，瞑瞑内视，则身神并一，则近真矣。

有者因无而生，形者需神而立。故有为无之功。形者，神之宅，莫不全宅以安生，修形以养神。若气散归空，游魂为变。火之于烛，烛靡则火不居；水之于堤，堤坏则水不存。魂劳神散，气竭命终矣。

我命在我，不在于天。但愚人不能知此道为生命之要。所以致百病风邪者，皆由恣意极情，不知自惜，故损生也。譬如枯朽之木，遇风则折；将崩之岸，值水先颓。今若不能服药，但知爱精节神，亦得一二百年寿也。

夫禀气含灵，惟人为贵。人所贵者，盖贵于生。生者神之本，形者神之具。神大用则竭，神大劳则毙。若能游心虚静，息虑无为，候元气于子时，道引于闲室，摄养无亏，兼服良药，则有年耆寿，是常分也。如恣意以耽声色，役智而图富贵，得丧荣于怀抱，躁挠未能自遣，不拘礼度，饮食无节，如斯之流，宁免夭伤之患也(《养生延年录·序》)？

人生而命有长短者，非自然也，皆由持身不谨，饮食过差，淫佚无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿(《养生延年录》)。

五谷充饥，养体而不能益寿；百药疗疾，延年而不能甘口。充饥甘口者，俗人之所珍；苦口延年者，道士之所宝。

百病横夭，多由饮食。饮食之患，莫过于声色。声色可绝而逾，饮食不可废一日。为益亦多，为患亦多。

体欲常劳，食欲常少。劳无过极，少无过虚。去肥浓，节咸酸，减思虑，损怒气，除驰逐，慎房事，武氏行之有效。

人受气，虽不知方术，但养之得理，常寿一百二十岁。不得此者，皆伤之也。少复晓道，可得二百四十岁；复微加药物，可得四百八十岁。养寿之法，但莫伤之而已。夫冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也。重衣厚褥，体不堪苦，

以致风寒之疾；厚味脯腊，醉饱厌饫，以致聚结之疾；美色妖严，嫔妾盈房，以致虚损之祸；淫声哀音，怡心悦耳，以致荒耽之惑；驰骋游观，戈猎广野，以致狂荡之失；谋得战胜，兼弱取乱，以致骄逸之败。盖圣贤诫究其理也。然养生之具，譬如水火，不可缺，过反为害。

喜怒损志，哀戚损性，荣华惑德，阴阳竭精，皆学道之忌，仙法之所疾也。虽还精胎息，仅而补之，内虚已彻，犹非本真。《真诰》曰：善摄生者，卧起有四时早晚，与居有至和之常制。筋骨有偃仰之方，闲居有吞吐之术。流行荣卫有补泻之法，节宣劳逸有与夺之要。忍怒以养阴气，抑喜以养阳气。然后先将草木以救亏缺，服金丹以定不穷。养性之道尽于此矣。

食能排邪而安脏腑，神能爽志以资血气。摄生者气正则味顺，味顺则神气清，神气清则含真之灵全，灵全则五邪百病不能干也。故曰：水浊鱼瘦，气昏人病。夫神者生之本，本者生之具。大用则神劳，大劳则神疲也。

食谷者智惠聪明，食石者肥泽不老，谓炼五色石也。食芝者延年不死，食元气者地不能埋，天不能杀。是故食药者与天地相配，日月并例。

少不勤行，壮不竞时，长而安贫，老而寡欲。闲心缓形，养生之方也。或疑者云：始同起于无外，终受气于阴阳，载形魄于天地，资生长于食息，而有愚有智，有强有弱，有寿有夭，天耶？人耶？解者曰：夫形生愚智，天也；强弱寿夭，人也。天道自然，人道自己。始而胎气充实，生而乳食有余，长而滋味不过，壮耳声色有节者，强而寿；始而胎气虚耗，生而乳食不足，长而滋味有余，壮耳声色自放者，弱而夭。生长全足，加之导养，年未可量。

夫神者生之本，形者生之具也。神大明则竭，形大劳则敝。神形早衰，欲与天地长久，非所闻也。故人所以生者神也，神之所托者形也。神形离别则死，死者不可复生，离者不可复返，故乃圣人重之。

夫养之道，有都领大归。未能具其会者，但思悔，与俗返则暗，践胜辄获过半之功矣。有心之徒，可不察欤？

世人不终耆寿，咸多夭殁者，皆由不自爱惜，忿争尽意，邀名射利。聚毒攻神，内伤骨髓，外乏筋肉，血气将无，经脉便壅。内里空疏，惟招众疾，正气日衰，邪气日盛矣，不易；举沧波以熄灶火，颓华岳以断涓流，语其易也，甚于兹矣。各医叙病，论尽无事者，夜不张道人年几十旬，其翘壮也。云：养性之道，

莫久行久坐，久卧久听，莫强饮食，莫大醉饱，莫大忧愁，莫大悲思。此所谓中和。能中和者，必久寿也。

天下莫吾知也，无谓幽冥；天如人情，无谓暗昧；神见人心，微言小语，鬼闻人声。犯禁满千，地收人形。人为阳善，正人报知；人为阴善，鬼神报知。人为阳恶，正人治之；人为阴恶，鬼神殁之。故天下不欺，人依以响(《养生延命寿》)。

气者，身之根也。鱼离水必死，人失道岂存。是以保生者，必修于气，受气者，务保于精。精气两存，是名保真(《延陵君修养大略》)。

修身之法，保身之道，因气养精，因精养神。神不离身乃常健(《太上老君说内丹经》)。

眼多视则贪资，口多言则犯难，身多动则淫贼，心多饰则奢侈。未有用此四多，而天下成治者也。五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋田猎，令人心发狂，难得之货，令人行妨。是以圣人为腹不为目，故去彼取此。然至道之精，窅窅冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生(《庄子》)。

圣人休休焉则平易矣，平易则恬惔矣。平易恬惔则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏。养志者忘形，养形者忘利，致道者忘心矣。

目欲视色，耳欲听声，口欲蜜味，志气欲盈。人上寿百岁，中寿八十，下寿六十。除病哀死丧忧患，其中开口笑者，一月之中，不过四五日而已矣。天与地无穷，人死者有时。操有时之具，而托于无穷之间，忽然无异骐骥之驰过隙也。不能悦其志意，养其寿命者，皆非通道者也。

凝心虚形，内观洞房，抱玄念神，专守真一者，则头发不白。未有以百思缠胸，寒热破神。营此官务，当此风尘，口言吉凶之会，身排得失之门。众忧若是，万虑若此，虽有真心，为之不笃，抱道不行，握宝不用，而自然望头不白者，亦希闻也。眼者身之镜，耳者体之牖。视多则镜昏，听众则牖闭。面者神之庭，发者齿之华。心悲则面焦，脑减则发素，所以元神内丧，真精损极也。

礼年七十悬车。悬车者，以年至虑渊，如日之昏，体气就损，神候方落，不可复劳形体于风尘，役方寸于外物矣。

夫学生之道，当先治病，不使体有虚邪，及血少脑减津液凝滞也。不先治病，虽服食行气，无益于身。心欲安静，虑欲深远。心安静则神策生，虑深远则计谋成。心不欲躁，虑不欲浅。心躁则精神华，虑浅则百务倾。

全汝形，抱汝生，无使汝思虑营营。若此绪年，或可以及此言。出《亢仓子》，注云：营营，动不息也。绪，终也。全形抱生，不运思虑，心气冥寂，道自居之，若此永年，故不得寿。

夫香美脆味，厚酒肥肉，甘口而疾形；曼理皓齿，悦情而损精。故云：去甚去泰，身乃无害（《韩非子》）。

夫喜怒者，道之衰也；忧悲者，德之失也；好憎者，心之过也；嗜欲者，生之累也。人大怒破阴，大喜坠阳，暴气发喑，惊怖为狂，忧悲焦心，疾病乃成。人能除此五者，即合神明。神明者得其内，得其内者五脏宁，思虑平，耳目聪明，筋骨劲强。学道之人聊且均调喜怒之情。虽有喜，勿至荡动湛然之性；虽有怒，勿至结滞浩然之气。

遣妄情，如刀伐木，非一斧可倒；求真理，如食之充肠，非一口可饱。修道积功，大率如此。灌园所以养蔬也，驱禽所以养果也。养生之士岂不如养蔬养果之人乎？较其理之轻重，何如哉？养生大要，一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。过此以往，义可略焉。

人不欲使乐，乐人不寿。但当勉强为力所不任。举重引强掘地，若此倦而不息，以致筋骨疲竭耳。然劳胜于逸乐也，能从朝至暮，常有所为，使之不息乃快。但觉极，当息。息复为之。此与导引无异也。夫流水不腐，户枢不朽者，以其劳动数故也。饱食不用坐与卧，欲得行步，务作以散之。不尔，使人得积聚不消之疾，及手足痹蹷，面目黧皱，必损年寿也。

先除欲以养情，后禁食以存命。是知食胎气，饮灵气，不死之道，返童还年，此盖圣人之所重也。我命在我，保精爱气，寿无极也。无劳尔形，无摇尔精，归心静默，可以长生。一阴一阳之谓道，三元二合谓之丹，逆流补脑谓之还，精化为气谓之转。一转一易一益，每转延一纪之寿，九转延一百八岁。

阴阳之道，精液为宝，谨而守之，后天为老。子欲长生，当由所生之门，游处得中，进退得所，动静以法，去留以度，可以延年而愈疾矣。以金理金，是为

真金；以人理人，是谓真人。人常失道，非道失人；人常去生，非生去人。要常养神，勿失生道，长使道与生相保，神与生相保，则形神俱久矣。故性命之根，诚有极也；嗜欲之性，固无穷也。以有极之性命，逐无穷之嗜欲，亦自毙之而已矣。德以形为车，道以气为马，魂以精为根，魄以气为户。形劳则德散，气越则道叛。精消魂散，气功魄微。是以静形爱气，全精宝视，道德凝密，魂魄固守。

夫长生久视，未有不爱精保气能致之。阴丹内御之道，世莫得之。虽务于气，而不解绝情欲，亦未免殃矣。天地以生成为德，有生所甚重者身也。身以安乐为本，安乐所以致者，以保养为本。世之必本其本，则本必固。本必固，疾病何由而生？夭横何由而至？此摄生之道，无逮于此。夫草木无知，尤假灌溉、矧人为万物之灵，岂不资以保养？然保养之义，其理万计。约而言之，其术有三：一养神、二惜气，三堤疾。忘情去智，恬惔虚无，离事全真，内外无寄。如是则神不内耗，境不外惑，真一不杂，神自宁矣。此养神也。抱一元之本根，固归真之精气，三焦定位，六贼忘形，识介既空，大同斯契，则气自定矣。此惜气也。饮食适时，温凉合度，出处无犯于八邪，寝寐不可以勉强，则身自安矣。此堤疾也。三者甚而行，然人自谓难行而不肯行。如此，虽有长生之法，人罕敦尚，迷至永谢。是以疾病交攻，天和顿失，圣人悯之。

夫安乐之道，在能保养者得之，况招来和气之药少，攻伐之药多，不可不察也。是知人之生须假保养，无犯和气，以资生命。才失养护，便致病生。苟或处治乖方，旋见颠越，防患须在闲日。故曰：安不忘危。此圣人之予戒也。

摄养之道，莫若守中，守中则无过于不及之害。经曰：春秋冬夏，四时阴阳，生病起于过用。盖不适其性而强云为，逐强处则病生。五脏受气，盖有常分，用之过耗，是以病生。善养生者既无过耗之毕，又能保守真元，何患乎外邪所害也？故善服药不若善保养。世有不善保养，又不善服药，仓卒病生，而归咎于神天。噫！是亦未尝思也。

夫未闻道者放逸其心，逆于生乐，以精神徇智巧，以忧畏徇得失，以劳苦徇理节，以身世徇财利。四徇不去，心为之病矣。极力劳形，躁暴气逆，当风纵酒，食嗜辛咸，肝为之病矣。恣意生冷，温凉失度，久坐久卧，大饱大饥，脾为之病矣。呼叫过常，辩争陪答，冒犯寒暄，好食咸辛，肺为之病矣。久坐湿地，强力入水，纵欲劳形，三田漏溢，肾为之病矣。五病既作，故未老而羸，未羸而病，

病至则重,重则必毙。呜呼!是皆弗思而自取之也。卫生之士,须谨此五者,可致终身无苦。经曰:不治已病治未病。正为此矣。

夫善养生者养内,不善养生者养外。养外者实外,以充快悦泽贪欲恣情为务,殊不知外实则内虚也。善养内者实内,使脏腑安和,三焦各守其位,饮食常适其宜。故庄周曰:人之可畏者,衽席饮食之间,而不知为戒者也。若能常如是畏谨,疾病何缘而起?寿考焉得不长?贤者造形而悟,愚者临病不知,诚可畏也。

黄帝问岐伯曰:余闻上古之人,春秋皆度百岁,而动作不衰。今时之人,年至半百而动作皆衰者,时世异邪?人将失之耶?岐伯对曰:上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。

夫四时五行,以生长收藏,以生寒暑燥湿风。人有五脏,化为五气,以生喜怒悲忧恐,故喜怒伤气,寒暑伤形,暴怒伤阴,暴喜伤阳。厥气上行,满脉去形。喜怒不节,寒暑过度,生乃不固。故重阳亡阳,重阴亡阴。故曰:冬伤于寒,春必病温;春伤于风,夏必泄泻;夏伤于暑,秋必病痒;秋伤于湿,冬必咳嗽。

王充年渐七十,乃作养生之书,凡十六篇。养气自守,闭明塞聪,受补自精,服药导引,庶几获道。

太上养神,其次养形。神清意平,百节皆宁,养生之本也。肥肌肤,充腹肠,开嗜欲,养生之末也。

凡生之长也,顺之也。使生不顺者,欲也。故圣人必先适欲(适,节也)。室大则多阴,台高则多阳,多阴则蹷,多阳则痿。蹷者,逆寒疾也。痿蹷不能行,则阴阳不适之患也。是故先王不处大室,不为高台,味不众珍,衣不燀热,燀热则理塞,脉则闭结。理塞则气不达。味众珍则胃充,胃充则中大鞔,中大鞔则气不达。以此求长生者其可得乎?

天生阴阳寒暑,四时之化,万物之变,莫不为利,莫不为害。圣人查之以便生,故精安乎形,而年寿长焉。长也者,非短而续之者也,毕其数也。毕数之物,在去乎害。何谓去害?大甘大酸大苦大辛大咸,五者充形,则生害矣;大喜

大怒大忧大恐大哀，五者接神，则生害矣；大寒大热大燥大湿大风大雾，六者动精，则生害矣（诸言大者，皆为过制）。故凡养生，莫若知本，知本则疾无由至矣。

劳者，劳于神气，伤者，伤于形容。饥饱过度则伤脾，思虑过度则伤心，色欲过度则伤肾，起居过度则伤肝，喜怒悲愁过度则伤肺。又，风寒暑湿则伤于外，饥饱劳役则败于内。昼感之则病荣，夜感之则病卫。经行内外，交运而各从于昼夜，始劳于一，一起为二，二传于三，三通于四，四迁于五，五复返一。一至于五，邪乃深藏，真气大失，使人肌肉消，神气弱，饮食减，行步难。及其如此，则虽有命，亦不能生也。夫人禀天地阴阳而生者，盖天有六气，人有三阴三阳而上奉之；地有五行，人有五脏六腑而下应之。于是资生皮肉筋骨、精髓血脉、四肢九窍、毛发齿牙唇舌，总而成体。外则气血循环，流注经络，喜伤六淫；内则精神魂魄志意思，喜伤七情。六淫者，寒暑燥湿风热是；七情者，喜怒忧思悲恐惊。若持护得宜，怡然安泰；役冒非理，百疴生焉。

物之最灵，唯其人也。身者乃神化之本。精于人也，若水浮航；气于人也，如风扬尘；神于人也，似野马聚空。水涸则航止，风息则尘静，野马散而火空。长有精能固，无气能盛物。精气神三者，心可不动。其变化也，外忘其形，内养其神，是谓登真之路。嗜欲纵乎心，孰能久去？哀乐伤乎志，孰能久忘？思虑役乎神，孰能久无？利禄劳乎身，孰能久舍？五味败乎精，孰能久节？酒醴乱乎情，孰能久绝？食佳肴，饮美酒，顾以姝丽，听以淫声，虽精强而反祸于身，耳目快而致乱于神，有百端之败道。夫一介而希真，安有养身之验耳？夫学道者，外则意不逐物移，内则意不随心乱，湛然保于虚寂造化清净之域。譬如起屋之劳，假一息之形气尚苏，神归其清，而况契于道保真丹所哉！

彭祖曰：养寿之道，但莫伤之而已。夫冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也；美色淑姿，幽闲娱乐，不致思欲之惑，所以通神也；车服威仪，知足无甚，所以一志也；八音五色，以悦视听，所以导心也。凡此皆以养寿。而不能斟酌之者，反以速患。古之至人，恐不才之子不识事宜，流循不还，故绝其源。故有上士别床，中士异被，服药百裹，不如独卧。五音使人耳聋，五味令人口爽。苟能节宣其宜适，抑扬其通塞者，不减年算而得益。凡此之类，譬犹水火，用之过当，不为害也？不知其经脉损伤，血气不足，内裹空疏，髓脑不实，体已先衰，故

为外物犯，风寒酒色以发之耳。若本充实，岂有病也？夫远思强记伤人，忧愁悲哀伤人，喜乐过差伤人，忿怒不解伤人，汲汲所愿伤人，阴阳不顺伤人。有所伤者甚众，而独戒于房中，岂不惑哉？男女相成，犹天地相生也，所以导养神气，使人不决其和。天地得交接之道，故无终竟之限；人失交接之道，故有残伤之期。能避众伤之事，得阴阳之术，则不死之道也，天地昼分而夜合。一岁三百六十日而精气和合，故能生产万物而不穷。人能则之，可以长存。次有服气得其道，则邪气不得入，治身之本要。余吐纳导引之术，及念体中万神有含影守形之事，皆非真道。人能爱精养体，服气炼形，则万神自守其真。不然者，则荣卫枯悴，万神日逝，非思念所留者也。

夫道者藏精于内，栖神于心，静漠恬惔，悦穆胸中，廓然无形，寂然无声。静漠恬惔，所以养生也，和愉虚无，所以据德也。外不乱内，即性得其宜；静不动和，则德安其位。养生以经世，抱德以终年，可谓能体道矣。

能尊生，虽富贵不以养伤身，虽贫贱不以利累形。神养于气，气会于神。神气不散，是谓修真。

喜怒损性，哀乐伤神，性损则害生。故养精以全气，保神以安心。气全体平，心安神逸，此全生之诀也。

晋道成自号崇真子，其论长生养性之旨曰：其要在于存三、抱元、守一。三者，精气神，其名曰三宝。抱元者，抱守元阳真气也。守一，神灵也。神在心，心有性，属阳，是为南方丙丁之火也。肾者能生元阳，为真气，其泄为精，是谓北方壬癸之水。水为命，命系于阴也。此之谓性命。为三一之道，在于存想，入下丹田，抱守元阳，逾三五年，自然神定气和。神既定，则释其四大而无执焉。坦然修颐其真，功满行毕，其道成矣。

玄牝既立，犹瓜有蒂。暗注母气，呼即呼，吸即吸，绵绵十月，气足形圆。心是气之主，气是形之根；形是气之宅，神是气之真。神用气养，气因神住。神行则气行，神住则气住。此经要妙之义也。

阳精魂主，阴精魄成。二精相传，而成神明。神以形用，形以神生。神去则形毙，神全形可延。神以道全，形以术延耳。

骨肉以精血为根，灵识以元气为本，神气乃性命之本也。神为气之子，气为神之母，子母不可以斯须离也。元气湛然止于丹田，则变化成矣。神能御

气，气能留形。出息微微，入息绵绵，深根固蒂，长生久视之道也。故曰：天门常开，地户密闭，呼至于根，吸彻于蒂，谓之丹田，谓之气海，如鸡抱卵，如鱼生水，法就圣胎，自然蝉蜕。

炼精者，炼元精，非淫泆所感之精；炼气者，炼元气，非口鼻呼吸之气；炼神者，炼元神，非心意会虑之神。故此神气精者，与天地同其根，与万物同其体；得之则生，失之则死；以阳火炼之则化成阳气，以阴符养之则结成阴精；见之不可用，用之不可见也。

发宜多梳，齿宜多叩，液宜常咽，气宜精炼，手宜在面，五者所谓“子欲不死修昆仑”耳。

养耳力者常塞，养目力者常瞑，养臂指者常屈信，养股趾者常步履。精者神之本，气者神之主，形者气之宅。故形大用则羸，精大用则竭，气大劳则绝。是以人之生者神也，形之托者气也。若气衰则神耗而得长生者，未之闻也。夫有者，因无而生焉，形须神而立焉。有者，无之馆也；形者，神之宅也。倘不全宅以安全，修身以养神，则不免气散归空，游魂为变。仿之于烛，烛虚则火不居焉；譬之于堤，堤坏则水不存焉。身劳则形散，气劳则命终，形疲则神毙，神毙则精灵游矣。已游者无返期，既朽者无生理。故神者魂也，魄者阴也。神能复气，形能食味，气清则神爽，形劳则气浊。服气者，千百不死，故身飞于天；食谷者，千百皆死，故形归于地。人之死也，魂飞于天，魄落于泉。水火分散，各归本源。生则同体，死则相捐。飞沉各异，禀之自然。何者？譬如焚之木，以火焚之，烟则上升，灰则下沉，亦自然之理也。夫神明者，生死之本也；精气者，万物之体也。全其形则生，养其精气神则性命长生矣。

养生有五难。名利不灭，此一难也；喜怒不除，此二难也；声色不去，此三难也；滋味不绝，此四难也；神虑精散，此五难也。五者必存，虽心希难老，口诵至言，咀嚼英华，呼吸太阳，不能不夭其年也。五者无于胸中，则信顺日深，玄德日全，不祈喜而自福，不求寿而自延。此养生大理所归也。

圣人一度循轨，不变其宜，不易其常，放准修神，曲因其当。夫喜怒者，道之邪也；忧悲者，德之失也；好憎者，心之过也；嗜欲者，性之偏也。人大怒伤阴，大喜坠阳，暴气发喑，惊怖为狂。忧悲多恚，痛乃成积。如憎繁多，祸乃相随。故心不忧乐，德之至也；通而不变，静之至也；嗜欲不载，虚之至也；无所爱

憎，平之至也；不与物散，粹之至也。能此五者，则通于神明。通于神明者，得其内者也。

夫孔窍者，精神之户牖也；而气志者，五脏之使佐也。耳目淫于声色之乐，则五脏摇动而不定也。五脏摇动而不定，则血气滔荡而不休。气血滔荡而不行，则精神驰骋于外而不守矣。精神驰骋于外而不守，则祸福之至，虽如丘山，无由识之矣。使耳目精明玄达而无诱慕，气志虚静恬愉而省嗜欲，五脏定宁充盈而不泄，精神内守形骸而不外越，至望于往世之前而视于来世之后犹足为也，岂直祸福之间哉？故曰：其出尔远，其知尔少，以言夫精神之不可使外淫也。故五色乱目，使目不明；五色哗耳，使耳不聪；五味乱口，使口爽伤；趋舍滑心，使行飞扬。此四者，天下之所养性也，然皆人累也。故曰：嗜欲者，使人之气越；而好憎者，使人之心劳。弗疾去，则志气日耗矣。夫人之所以不能终其寿命而中道夭于刑戮者，何也？以其生生之厚。夫惟能无以生为者，则所以修得生也。

凡夫不徒不知益之为益，乃又不知损之为损也。夫损易知而速焉，益难知而迟焉。而尚不悟其易，亦安能识其难哉？夫损之者，如灯火之消脂，莫之见也，而忽尽矣；益者如禾苗之播殖，莫之觉也，而忽茂矣。故治身养性，务谨其细，不可以小益为不平而不修，不可以小损为无伤而不防。凡聚小所以就大，损一所以至亿也。若能爱之于微，成之于著者，则当乎知道矣。

养生以不伤为本，此要言也。且才所不逮而困思之，伤也；力所不胜而强举之，伤也；悲哀憔悴，伤也；喜乐过差，伤也；汲汲所欲，伤也；戚戚所患，伤也；久谈言笑，伤也；寝息失时，伤也；挽弓引弩，伤也；沉醉呕吐，伤也；跳走喘乏，伤也；欢呼哭泣，伤也；阴阳不交，伤也。是以养性之方，唾不及远，行不疾步，耳不极听，目不极视，坐不至久，卧不及疲。先寒而衣，先热而解。不欲极饥而食，食不可过饱；不欲极渴而饮，饮不可过多。凡食多则结积聚，过饮则成痰癖也。不欲甚劳甚逸，不欲起晚，不欲汗流，不欲多睡，不欲奔车走马，不欲极目远望，不欲多食生冷，不欲饮酒当风，不欲数数沐浴，不欲广志远愿，不欲规造异巧。冬不欲极温，夏不欲极凉。不欲露卧星下，不欲眠中见扇，大寒大热大风大雾，皆不欲冒之。五味入口，不欲偏多。故酸多伤脾，苦多伤肺，辛多伤肝，甘多伤肾。此五行自然之理也。凡言伤者，亦不便觉也，谓久则损寿耳。

古之知道者，筑垒以防邪，疏源以毓真。深居静处，不为物撄，动息与神气俱，魂魄守。谨防室兑，专一不分，真气乃存，上下灌注，气乃流通。如水之流，如日月之行而不休。阴营其脏，阳固其腑，流源泄泄，满而不溢，充而不盈，夫是之谓久生。

里语有之：人在世间，日失一日，如牵羊以就诸屠所，每进一步，而去死转近。此譬虽丑而实理也。达人所以不愁死者，非不欲求生，亦固不知所以免死之术，而空自煎愁，无益于事。故云：乐天知命，故不忧耳，非不欲久生也。且夫深入九泉之下，长空罔极，始为蝼蚁之粮，终与尘埃合体，令怛然心热，不觉咄嗟。若心有求生之志，何不屏置不急之事，以修玄妙也哉？

世人不察，惟五欲是嗜，声色是耽。目惑玄黄，耳务淫哇。滋味煎其脏腑，醴醪煮其肠胃，香芬腐其骨髓，喜怒悖其正气，思虑消其精神，哀乐殃其平粹。夫以蕞尔之躯，攻之非一途；易竭之身，而瓜分受敌。身非木石，其能久乎？

大凡住生，先调元气。身有四气，人多不明。四气之中，各主生死。一曰乾元之气，化为精，精反为气。精者连于神，精益则神明，精固则神畅，神畅则生健。若精散则神疲，精竭则神去，神去则死。二曰坤元之气，化为血，血复为气。气血者通为内外，血壮则体丰，血固则颜盛，颜盛则生合。若血衰则发变，血败则脑空，脑空则死。三曰庶气，庶气者，一元交气，气化为津，津复为气。气运于生，生托于气，阴阳动息，滋润形体。气通则生，气乏则死。四曰众气，众气者，谷气也。谷济于生，终误于命，食谷虽生，蕴谷气还死。精能附血，气能附生，当使循环，即身永固。乾元之阳，阳居阴立，脐下气海是也。坤元之阴，阴居阳位，脑中血海是也。生者属阳，阳贯五脏，喘息之气是也。死者属阴，阴纳五味，秽恶之气是也。气海之气以壮精神，以填骨髓；血海之气以补肌肤，以流血脉；喘息之气以通六腑，以扶四肢；秽恶之气以乱身神，以腐五脏。

形者，生之气也。心者，形之主也。神者，心之宝也。故神静而心和，心和而形全；神躁则心荡，心荡则形伤。将全其形也，先在理神。故恬和养神，则自安于内；清虚栖心神，则不诱于外。神恬心清，则形无累矣。虚室生白，人心若空。虚则纯白不浊，吉祥至矣。人不照于昧夹而照于莹镜者，以莹能朗也；不鉴于流波而鉴于静水者，以静能清也。镜水以清明之性，故能照物之形。由此观之，神照则垢灭，形静而神清。垢灭则内欲耳目诱于声色，鼻口之于芳味，四

体之于安适，其情一也。则精神驰骛而不守，志气系于趋舍，则五脏滔荡而不安，嗜欲之归于外，心腑壅塞于内；曼衍于荒滔之波，留连于是非之境，而不败德伤生者，盖亦寡矣。是以圣人清目而不视，聪耳而不听，闭口而不言，弃心而不虑，贵身而忘贱。故尊势不能动，乐道而忘贫；故厚利不能倾，容身以怡情。而游一气，活然纯白于衷，故形不养而自全者，不劳而道自至也。

身之有欲，如树之有蝎。树抱蝎则还自啮，人抱欲而反自害。故蝎盛则木枯，欲炽而身亡。将收情欲，先敛五关，五关者，情欲之路，嗜欲之府也。目爱彩色，命曰伐性之斧；耳乐淫声，命曰攻心之鼓；口贪滋味，命曰腐脏之药；鼻悦芳馨，命曰熏喉之烟；身安与驷，命曰召蹷之机。此五者所以养生，亦以伤生。耳目之于声色，鼻口之于芳味，肌体之于安适，其情一也。然亦以之生，或为贤智，或为痴愚，由于处之异也。

养生主论

甚哉！坟素之书以心为身中君主之官，神明出焉。以此养生则寿，而齿不殆。主不明则道闭塞而不通，形乃大伤。以此养生则殃。故《庄子》有《养生主篇》，盖有心者必有身，故人我交相，而物欲蔽其明也。

昔者太王之去国也，召其耆老而告之曰：君子不以其所以养人者害人。故逾梁山而迁岐山之下。养生之为道，莫大如此，而身外琐琐，又何足以累吾之灵府哉？是则人心之病，如面不同。混厚之辞难为通治。故述方内之道，以正其心；方外之道，以广其志；百氏之言，以返其流；游谈之说，以攻其蔽。或因激怒而愤悱，或因随喜而投机，使其各有所入，则庶不溺于常见也。试请论之。

夫一心万虑，其义有三：有天理，有人情，有五行。仁者梦金革，此五行之所役也。甚饥梦取，甚饱梦与，非人情之使然乎？夫天理者何？一言而蔽之曰：上帝临汝，毋贰尔心。故由仁义行，非行仁义也。不犹己者，如达摩大师云：外息诸缘，内心无惴。庄子云：宇宙者，发乎天光。故皇帝赤水求玄珠，非罔象无由得之。此道甚易，人自为难。从浅而言，唯息奔竞，默聪明，涵智惠而已。

是故余尝有言曰：世人不必聪明，不必愚鲁者，下愚也；是必聪明者，上智

也。其余察察，皆系祸福之门。故嵇康从孙登三年，登未尝出一言。康欲辞去，登乃曰：子识火乎？火生而有光，而不能用其光，果在于用光；人生而有才，而不用其才，果在于用才。故用光在乎得薪，所以保其耀；用才在乎识真，所以保其年。今子才多识寡，难乎免于今之世矣。子无求乎！康不能用，果遭非命，乃作幽愤诗曰：昔惭柳下，今愧孙登。如《庄子》寓言，祖习老《列》，证引孔颜，伪仁义而显仁义，出世间而居世间，故非明论庄政之言，实出诸子百世之表。下学者窃取文华而为笔力，诵其汗漫而为高谈。中才以上者紬绎之，如人之美食美器，可以味能虚心实腹。上达者观之，则如程孔目击而已矣。

故《太乙真人破迷歌》云：道旁逢一鱼，犹能掉红尾。子若欲救之，急须送于水。道旁逢一人，性命将沦委。子若欲救之，急须与道理。《黄帝阴符经》云：上有神仙抱一之道，中有富国安民之法，下有强兵战胜之术。故以身为国，以心为君，精气为民，抱一守中，心不妄用。故精充气住，则如物阜民繁，然后阴虎阳龙，烹炼三尸而战退百邪。丹田有宝，四大轻安。修之不已，内功外行。乃证真仙，再历真空。果位无修，可修则与佛同体，故名万法之尊，心之灵妙。有若是者，上为三介诸天之祖，下为六道四生之源。然则何为然而霄壤之间乎？

所谓天理也，人情也，五行也，五行人情交战于物欲之私者，小人也，故有刑灾异类之差。人情天理相符于显微之机者，君子也，故无宠辱若惊之患。若夫仰钻瞻忽之道，颜子心斋日至，孟子浩然难言。必也还源之士，超出乎理路之表者，强名曰佛，亦名大觉金仙。此非一曲之士之所知者，再请敷露。

夫用天之道，因地之利，谨身节用，以养父母，此孔子已尝许为庶人之孝也。既孝矣，又何加焉？故当体认喜怒哀乐未发之先，毫发无间之地。此则心君之实相，号曰本来面目。以是了了尝知，言之不可及，故神而明之，存乎其人。倘居上而骄，为下而乱，在丑而争，思无不邪，言必纵欲，窃仲尼之冠佩，掩盗跖之忍残。苟侥幸而免于刑戮，则于灾危昏梦之间。游魂为变之际，意光业镜，心事阎王，不待六审三推，自然依款承伏，故沉而为地狱饿鬼，从而为胎卵湿化，恶趋将尽。次因缘再托人身，而又私计人我，残贼天真。极缘既尽，新业已成，复入轮回，备偿夙债，不失人身则辜矣。余尝有曰：天地熔金作一炉，鼎钟盂铿总由吾。他年要识方圆器，各自而今观造模。其有志趣不凡者，因而步

人道际，则朝市山林，空手把锄头，步行骑水牛，而游戏三昧也。

天元之寿精气不耗者得之

男女居室，人之大伦。独阳不生，独阴不成，人道有不可废者。庄周乃曰：人之可畏者，衽席之间，不知戒者过也。盖此身与造化同流，左为肾属水，右为命门属火。阳生于子，火实藏之，犹北方之有龟蛇也。膀胱为左肾之府，三焦有脂膜如掌大，正与膀胱相对，有二白脉由中而出，夹脊而上，贯于脑。上焦在膻中，内应心；中焦在中脘，内应脾；下焦在脐下，即肾间动气，分布人身。方其湛寂，欲念不与，精气散于三焦，荣华百脉。及欲想一起，欲火炽然，翕撮三焦，精气流溢，并从命门输泻而去，可畏哉！

嗟夫！元气有限，人欲无涯，火生于木，火发必克。尾闾不禁，沧海已竭。少之时，血气未定，既不能守夫子在色之戒；及其老也，则当寡欲闲心，又不能明列子养生之方。吾不知其可也。麻衣道人曰：天地人等列三才。人得中道，可以学圣贤，可以学神仙，况人之数多于天地万物之数。但人之不修人道，贪爱嗜欲，其消减只与物同也，所以有老病夭伤之患。鉴乎此，必知所自重，而可以得天元之寿矣。

欲不可绝

黄帝曰：一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾。又曰：两者不和，若春无秋，若冬无夏。因而和之，是谓圣度。圣人和合之道，但贵于闭密，以寄天真也。

素女曰：人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄。此法语也。所禀者厚，食饮多，精力健，或少过其度。譬之井焉，源深流长，虽随汲随满，不惧其竭也。若所禀者薄，元气本弱，又食减精耗，愿强而为之，是怯夫而试冯妇之术也，适以投虎牙耳。道弱者亦须禁止，不可依此施泄。

素女曰：人年六十者，当闭精勿泄。若气力尚壮盛者，亦不可强忍，久而不泄，致生痈疾。

彭祖曰：男不可无女，女不可无男。若念头真正，无可思者大佳，长年也。又曰：人能一月再泄精，一岁止二十四泄，得寿一百岁。

《名医论》曰：思欲无穷，所愿不得，意淫于外，为白淫而下。因是人房太甚，宗筋纵弛。

书云：男子以精为主，女人以血为主。故精盛则思室，血盛则怀胎。若孤阳绝阴，独阴无阳，欲心炽而不遂，则阴阳交争，乍寒乍热，久而为劳。

富贵家子唐靖，疮发于阴至烂。道人周守真曰：病得之欲泄，而不可泄也。

《史记》济北王侍人韩女病腰背寒热，仓公曰：病得之欲男子，而不可得也。

欲不可早

齐大夫褚澄曰：羸女则养血，宜及时而嫁；弱男则饰色，宜待壮而婚。又云：男破阳太早，则伤其精气；女破阴太早，则伤其血脉。

又云：精未通而御女以通其精，则五體有不满之处，异日有难状之疾。又云：未笄之女，天癸始至，已近男色，阴气早泄，未完而伤。

又云：童男室女，积想在心，思虑过常，多致苛损。男则神色失败，女则月水先闭。

欲不可纵

《黄帝经》曰：长生至慎房中急，何为死作灵神位。

彭祖曰：上士易床，中士易被。又云：易被不如易床，易床不如易房。服药千钟，不如独卧。

老君曰：情欲出于五内，魂定魄静，生也；情欲出于胸臆，精散神惑，死也。

彭祖曰：美色妖严，娇妾盈房，以致虚损之祸，乌可以长生？

《阴符经》曰：淫声美色，破骨之斧锯也。世之人若不能秉灵烛以照幽情，持惠剑以割爱欲，则流浪生死之海，割生于恩也。

全元起曰：乐色不节则精耗，轻用不止则精败。圣人爱精重施，髓满骨坚。

书云：年高之时，血气既弱，觉阳事轻盛，心慎而仰之，不可纵心竭意，一度

不泄，一度火灭；一度火灭，一度增油。不制而纵情，则是膏火将灭，更去其油。

庄子曰：嗜欲深者，其天机浅。

《春秋》秦医和视晋侯之疾曰：是为近女室，非鬼非食，惑以丧志。公曰：女不可近乎？对曰：节之。

《玄枢》曰：元气者，肾间动气也。右肾为命门，精神之所舍，爱惜保重，荣卫周流，神气不竭，可与天地同寿。

《元气论》曰：嗜欲之性，固无穷也。以有极之性命，逐无涯之嗜欲，神自毙之甚矣。《仙经》云：无劳而形，无摇尔精，归心静默，可以长生。

《理颂》云：道以精为宝，宝持宜秘密。施人则生人，留己则生己。结婴尚未可，何况空废弃。弃损不觉多，衰老而命坠。

《仙书》云：阴阳之道，精液为宝。谨而守之，后天而老。

书云：声色动荡于中，情爱牵缠，心有念动，昼想夜梦，驰逐于无涯之欲。百灵疲而消散，宅舍无宝而倾颓。恣意极情，不知自惜，虚损生也。譬如枯朽之木，遇风则折；将溃之涯，值水先颓。苟能爱惜节情，亦得长寿也。

肾阴内属于耳，膀胱脉出于目眥。目盲所视，耳闭厥听，斯乃房之为患。

人寿夭在于撙节。若将息得所，长生不死；恣其情，则命同朝露。

欲多则损精。人可保者命，可惜者身，可重者精。肝精不固，目眩无光；肺精不交，肌肉消瘦；肾精不固，神气减少；脾精不固，齿发浮落。若耗散真精，疾病随生，死亡随至。

《神仙可惜许歌》曰：可惜许！可惜许！可惜元气宫无主。一点既随浓色妒，百神位送精光去。三尸喜，七魄怒，血败气衰将何补？赤宅丹田属别人，玉炉丹宠阿谁主？劝世人，休恋色，恋色贪淫神必败。精神一去百神离，百神去后人不知。几度待说说不得，临时下口泄天机。

欲不可强

《素问》曰：因而强力，肾气乃伤，高骨乃坏。注云：强力，入房也。强力入房则耗精，精耗则肾伤，肾伤则髓气内枯，腰痛不能俯仰。

《黄庭经》云：急守精室勿妄泄，闭而保之可长活。

书云：阴痿不能快欲，强服丹石以助阳，肾水枯竭，心火如焚。五脏干燥，消渴至近。讷曰：少水不能灭盛火，或为疮疡。

强勉房劳者，成精极体瘦，尪羸惊悸，梦遗便浊，阴痿里急，面黑耳聋。

真人曰：养性之道，莫强所不能堪尔。

抱朴子曰：才不逮，强思之，力不胜，强举之，伤也甚矣。强之一字，真戕生伐寿之本。夫饮食，所以养生者也。然使醉而强酒，饱而强食，未有不疾以害其身，况欲乎？欲而强，元精去，神气散，戒之！

欲有所忌

书曰：饱食过度，房室劳损，血气流溢，渗入大肠，时下清血腹痛，病名肠澼。

大醉入房，气竭肝伤。丈夫则精液衰少，阴痿不起，女子则月事衰微，恶血淹留，生恶疮。

燃灯烛行房，终生之忌。忿怒中尽力房事，精虚气损，发为痈疽。恐惧中入房，阴阳偏虚，发厥，自汗盗汗，积而成劳。

远行疲乏入房，为五劳虚损。月事未绝而交接，生白驳。又冷气入内，身面痿黄，不产。金疮未瘥而交会，动于血气，令疮败坏。忍小便入房者得淋，茎中痛，面失血色，或致胞转，脐下急痛死。

或新病可而行房，或少年而迷，或老年而不能节减，妙药不能顿服，因而致患。岁月将深，直待肉尽骨消，返冤神鬼，故曰：油尽灯灭，髓竭人亡；添油补髓，勉强何干？鬼魅来侵，总是自招其祸。

交接输泻，必动三焦心脾肾也。动则热而欲火炽，因入水，致中焦热郁发黄，下焦气盛额黑，上焦血走随瘀，热行于大便黑溏。男女同室而浴者，多病此。

服脑麝入房者，关窍开通，真气走散。重则虚眩，轻则腹泻。

《本草》云：多食葫入房，伤肝，面黑无光（葫即蒜也）。

书云：入房汗出，中以劳风。赤目当忌房事，免内障。时病未复，犯者舌出四寸死。

《三国志》子献病已差。华佗视脉曰：尚虚未复，勿为劳事。色复即死，死当舌出数寸。其妻从百里外省之，止宿交接，三日病发，一如佗言，可畏哉！

欲有所避

孙真人云：大寒与大热，且莫贪色欲。

书云：凡大风大雨大雾、雷电霹雳、日月薄蚀、虹霓地动、天地昏冥，日月星辰之下，神庙寺观之中，井灶圊厕之侧，坏墓尸柩之旁，皆所不可犯淫，淫则损人寿命。若此时受胎，非止百倍损于父母，生子不仁不孝，多疾不寿。

《保命诀》云：人勿犯长命，及诸神降日犯淫者促寿。朔日减一纪，望日减十年，晦日减一年。初八日上弦，二十三日下弦，三元减五年。庚申甲子，本命减一年。正月初三日万神皆会，十四、十六日三宫降，二月二日万神会，四立日、二分日、二至日、二社日俱不可犯。三月初九日牛鬼神降，犯者百日中恶。四月初四日万神善化，犯之失音。初八日善恶童子降；犯者血死。五月三个五日、六日、七日为九毒日，犯者不过三年。十月初一日夜西天王降，犯之一年死。十一月二十五日掠剥大夫降，犯之短命。十二月初七日夜，犯之恶病死。二十日天河相交行道，犯之促寿。每月二十八日人神在阴，四月十日阴阳纯用事。已上日辰犯淫且不可，况婚姻乎？

按《庚申论》曰：古人多尽天数，今人不终天年，何则？以其罔知避慎，肆情恣色，暗犯禁忌，阴司减其令算，能及百岁者，几何人哉？蜀主孟昶纳张丽华于观侧。一夕迅雷电火，张氏殒。道士李若冲于上元夜，见殿上有朱履衣冠之士北面而立，廊下罗列罪人，有女人甚口。若白其师唐洞卿。师曰：此张丽华也。昔宠幸于此，亵渎高真所致。由是观之，天地间禁忌不可犯也。

地元之寿起居有常者得之

人之身，仙方以屋子名之。耳眼口鼻，其窗门户也；手足肢节，其栋梁榱桷也；毛发体肤，其壁牖垣墙也。曰气枢，曰血室，曰意舍，曰仓禀玄府，曰泥丸幽宫，曰紫房玉阙，曰十二重楼，曰贲门，曰飞门，曰玄牝等门，盖不一也，而有主

之者焉。今夫屋或为暴风疾雨之所飘摇，虫蚁蠹之所侵蚀；或又为鼠窃狗盗之所损坏。苟听其自如而不知检，则日积月累，东倾西颓而不可处矣。盖身者屋也，心者居屋之主人也。主人能常为之主，则所为窗户栋榱垣壁皆完且固，而地元之寿可得矣。

养生之道

老子曰：人生大期，百岁为限。节护之者，可至千岁。如膏之小炷与大炷耳。众人大言，而我小语；众人多烦，而我小记；众人悖暴，而我不怒。不以人事累意，淡然无为，神气自满，以为不死之药。

庄子曰：能尊生者，虽富贵不以养伤身，虽贫贱不以利累形。今世之人居高年尊爵者，皆重失之。

孙真人铭曰：怒甚偏伤气，思多大损神。神疲心易役，气弱病相萦。勿使悲欢极，当令饮食均。再三防夜醉，第一戒晨醺。夜寝鸣金鼓，晨与漱玉津。妖邪虽犯己，精气自全身。若要无诸病，常当节五辛。安神宜悦乐，惜气保和纯。寿夭休论命，修行本在人。若能遵此理，平地可朝真。

书云：未闻道者放逆其心，逆于生乐，以精神徇智巧，以忧畏徇得失，以劳苦徇礼节，以身世徇财利。四徇不置，心为之病矣。

陶隐居云：万物为人灵且贵，百岁光阴如旅寄。自非留意修养中，未免疾苦为身累。

喜　乐

书云：喜乐无极，极则伤魄。魄伤则狂，狂则意不存，皮革焦。喜怒不节，生乃不顾。和喜怒以安居处，邪僻不至，长生久视。喜怒不测，阴气不足，阳气有余。荣卫不行，发为痈疽。

《聚书》云：喜则气和性达，荣卫通行。然太喜伤心，积伤损神。故少喜则神不劳。《淮南子》云：大喜坠阳。

唐柳公度善摄生，年八十余，步履轻健。或求其术，曰：吾无术，但未尝以

元气佐喜怒，气海常温耳。

东坡发语曰：心喜则阳气散。是故抑之以养阳气。

忿 怒

书云：忿怒则气逆，甚则呕血。少怒则形佚，悁悁忿恨则损寿，怒目久视日月则损明。大怒伤肝，血不荣于筋而气激矣。气激上逆，呕血飧泄目暗，使人薄厥。切切忿怒当止之，盛而不止，至为之伤。喜忘前言，腰背隐痛，不可以俯仰屈伸。多怒则百脉不定。又大怒则鬓发焦，筋血为劳。卒不死，俟五脏传遍，终死矣，药力不及。苟能戒心易志，可以得生。

隐居云：道家更有颐生旨，第一令人少嗔。

书云：当食暴嗔，令人神惊，夜梦飞扬。《淮南子》：大怒破阴。

先贤诗曰：怒气剧炎火，焚和徒自伤。触来勿与竞，事过心清凉。

人有所怒，气血未定，因以交和，令人生痈疽。

悲 哀

书云：悲哀憔悴，哭泣喘乏，阴阳不交，伤也。故吊死问病则喜神散，悲哀动中则伤魂。魂伤则狂妄不精，久而阴缩拘挛，两胁痛，不举。悲哀太甚则胞络伤，而阳气内动，发则心下溃，溲数血也。大悲伐性，悲则心系急，肺叶举，上焦不通，荣卫不舒，热气在中而气消。又云：悲哀则伤志，毛悴色夭，竭绝失意。生纳云肺出气，因悲而气耗不行，所以心系急而消矣。夫心主志，肾藏，因悲哀则失精，阴缩。因悲而心不乐，水火俱一而神精散亡矣。

思 虑

黄帝曰：外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功。形体不敝，精神不散，可寿百数矣。

彭祖曰：凡人不可无思虑，当渐渐除之。身虚无，但有游气。气息得理，百

病不生。又曰：道不在烦，但能不思衣，不思食，不思声色，不思胜负，不思得失，不思荣辱，心不劳，神不极，但尔，可得千岁。

庚桑楚曰：全汝形，抱汝生，无使汝思虑营营。

《灵枢》曰：思虑怵惕则伤神。神伤则恐惧自失，皮烂脱肉，毛悴色夭。

书云：思虑过度，恐虑无时，郁而生涎，涎遂转升而不降，为忧气劳思五噎之病。思虑则心虚，外邪从之，而积气在中，时减于食。又云：思虑伤心，为吐衄，为发焦。谋为过当，饮食不敌，养生之大患也。

诸葛亮遣使至。司马不问戎事，但以饮食及事之繁简为问。使曰：诸葛公夙与夜寐，罚二十已上皆亲览焉，饮食不数升。懿曰：孔明食少事烦，其能久乎？后果然。

张丞节云：劳，经言瘵证，有虫，患者相继，诚有是理。只譬如俗谈不婉事，人害相思也，与一女人情密，勿经别离，念念不舍，失寝忘食，便觉形容瘦悴，不偿所愿，竟为沉疴。

士人有观书忘食，一日有紫衣立前曰：公不可久思，思则我死矣。问其何人。曰：我谷神也。于是绝思而食。是故盖思则气结，伏热不散，久而血气俱虚，疾至夭枉也。

忧　愁

《灵枢》曰：内伤于忧怒，则气上逆，上逆则六腑不通，温气不行，凝血蕴里而不散，津液涩渗，著而不去，积遂成矣。

书云：忧伤肺，气闭塞而不行。又云：遇事而忧不止，遂成肺劳，胸膈逆满，气从胸达背，隐痛不已。忧愁不解则伤意，恍惚不宁，四肢不耐。当食而忧，神为之惊，寐不安。

女人忧思哭泣，令阴阳气结，月水少，时多内热，苦渴不已，肌体枯黑。

深忧重恚，寝息失时，伤也。

惊恐

书云：因事而有大惊恐，不能自遣，胆气不壮，神魂不安，心虚烦闷，自汗体浮，饮食无味。

恐惧不解则精伤，骨酸瘈疭，精时自下，五脏失守，气虚不固。

惊则心无所倚，神无所归，虑无所定，气乃乱矣。

大恐伤肾，恐不除则志伤，恍惚不乐，非长生之道。

惊恐忧思，内伤脏腑，气逆于上，则吐血也。

恐则精怯，怯则上焦闭，闭则气逆，逆则下焦胀，气乃不行。

有妇人累月不产，以坐草太早，恐惧气结而然。遂与紫苏药破气，方得下。

临危冒险则魂飞，戏狂禽异兽则神恐。

《淮南子》云：大怖生狂。

有朝贵坐寺中，须臾雷击坐后柱且碎，而神色不动。又有使高丽者，遇风樯折，舟人大恐，其人恬然读书，如在斋阁。苟非所守如此，则其为戒当何耶？

憎爱

老子曰：甚爱必大费，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆，可以长久。甚爱色，费精神，其爱则遇祸患。所爱者少，所费者多。惟知足知止，则身不辱不危也，故可长久。

憎爱损性伤神。心有所憎，不用深憎，常运心于物平等。心有所爱，不用深爱，如觉颇偏，寻即改正。不然，损性伤神。

多好则专迷不理，多恶则憔悴无惟，戕生之斧也。

《淮南子》曰：好憎者，使人心劳。弗疾去则志气日耗，故不能终其寿。

视　听

老子曰：五色令人目盲，五音令人耳聋。

彭祖曰：淫声哀音，怡心悦耳，以致荒耽之祸。如此何以长生？

孔子曰：非礼勿视，非礼勿听。

孟子曰：伯夷目不视恶色，耳不听淫声。

孙真人曰：生食五辛，节熟食饮，极目远视，夜读注疏，久居烟火，博弈不休，饮酒不已，热食面食，抄写多年，雕镂细巧，房室不节，泣泪过多，月下观书，夜视星月，刺头出血多，日没后读书，数向日月轮看，极目远视山川草木，驰骋田猎，冒涉风霜，迎风追兽，日夜不息，皆丧明之由，慎之，慎之。

书云：心之神发乎目，久视则伤心；肾之精发乎耳，久听则伤肾。

耳听淫声，目好美色，口嗜滋味，则五脏摇动而不定，血气流荡而不安，精神飞越而不守。正气既散，淫邪之气，乘此生疾。

叙书曰：久视日月星辰损目，路井莫顾，损寿。故井汲水沸勿塞，令人目盲耳聋，玩杀看斗则气结。五色皆损目，惟皂湖屏风可助目力。

《淮南子》曰：五色乱目，使目不明；五声哗耳，使耳不聪。又曰：耳目曷能久动劳而不息乎？

有年八十余，眸子了然，夜读蝇头字。云：别不服药，但少不食畜兽肝。人以《本草》羊肝明目而疑之。余曰：羊肝明目，性也，他肝不然。畜兽临宰之时，忿气聚于肝。肝主血，不宜于目明矣。

疑　惑

书云：疑惑不已，心无所主，正气不行，外邪干之，失寝忘飧，沉沉默默，气血以虚，渐为虚劳。

《春秋》晋侯有疾，秦医和视之曰：不可为也，疾如蛊。赵孟曰：何为蛊？对曰：淫溺惑乱之所生。于文，皿虫为蛊。在《易》女惑男，风落山，谓之蛊。其卦巽下艮上。巽为长女，为风；艮为少男，为山。少男而悦长女，非匹，故惑。山

木得风而落也。

《三国史补》云：常疑必为心疾。李蟠常疑遇毒，锁井而饮。心，火府也，为外物所中，终身不痊。多疑惑，病之本也。

昔有客饮酒馆者，壁有雕弓，影落杯中，客疑其蛇也，归而疾作。复再饮其地，始知其为弓也，遂愈。又僧人暗室，踏破生茄，疑为物损命，念念不释。中夜有扣门索命者，僧约明日荐祓，天明视之，茄也。疑之为害如此。

谈　笑

老子：塞其兑，闭其门，终身不勤；开其兑，济其事，终身不救。谓目不妄视，口不妄言，终身不勤苦。目视情欲，不益其事，则没身不可救矣。

书云：谈笑以惜籥气为本。多笑则肾转腰痛。多笑则神伤，神伤则悒悒不乐，恍惚不宁。多笑则藏伤，藏伤则脐腹痛，久为气损。

真人曰：人若不会将理者，只是多说话。戒多言损气，以全其寿也。

书云：呼叫过当，辩争问答，冒犯寒暄，恣食咸苦，肺为之病矣。行语令人失气，语多须住乃语。

津　唾

真人曰：常习不唾地，盖口中津液是金浆玉醴，能终日不唾，常含而咽之，令人精气常流，面目有光。

书云：养性者唾不至远。远则精气俱损，久成肺病，手足重，皮毛粗涩，脊痛咳嗽。故曰：远唾不如近唾，近唾不如不唾。

唾液为醴泉，聚流为华池，散为津液，降为甘露，溉脏润身，宣通百脉，化养万神。肢节毛发，坚固长春。人骨节中有涎，所以转动滑利。中风则涎上潮，咽喉滚响。以药压下，俾归骨节可也。若唾其涎，时间快意，枯人手足，纵活亦为废人。

小儿惊风，亦不可唾涎也。风涎急塞，有人喜唾，液干而体枯，遇至人，教以回津之法，久而体复润。盖人身以津液为本，在皮为汗，在心为血，在肾为

精，在口为津，伏脾为痰，在眼为泪。曰汗曰血，曰泪曰精，出则皆不可回。唯津液则独可回，则生意又续矣。津液者，吾身之宝。《金丹诀》曰：宝聚则为富家翁，宝散则为孤贫客。

起 居

广成子曰：无劳尔形，无摇尔精。乃可以长生。所谓无劳者，非若饱食坐卧，兀然不动，使经络不通，血气凝滞。但不必提重执轻，矻矻终日，无致精力疲极则妙矣。

庄周曰：人有畏影恶迹而走，举足愈多，走愈疾，而影不离身，自为尚迟，疾走不休，绝力而死。不知处阴以休影，处静以息迹，愚亦甚矣。

书云：勇于敢则杀，勇于不敢则活。盖敢于有为则杀身，不敢有为则活其身也。

起居不节，用力过度，则脉络伤。伤阳则衄，伤阴则下。

起居不时，饮食不节者，阴受之，而入五脏，填满扪塞，为飧泄，为肠澼。疾风虚邪者，阳受之，而入六腑，身热不得卧，上为喘呼。

精者，神之本；气者，神之主；形者，气之宅。神太用则歇，精太用则竭，气太劳则绝。甚劳则喘息汗出，损血耗气。

行 立

久行伤筋，劳于肝。久立伤骨，损于肾。

《养生》云：行不疾步，坐不至疲，立不背日。

奔走及走马，动其气，逆于膈。未散而又饮水，水搏于气，为上气。行汗勿跂床悬脚，久则血痹足痛腰疼。

真人曰：夜行常叩齿，杀鬼邪。

沈存中《笔谈》：草间有黄花蜘蛛，名天蛇。遭其螫，仍濡露，则病如癞，通身溃烂。露涉者慎之。

书云：大雾不宜远行，行宜饮少酒，以御雾瘴。昔有早行者三人，一食粥而

病，一空肠而死，一饮酒而健。酒能壮气辟雾瘴也。

坐 卧

书云：久坐伤肉，久卧伤气。坐勿背日，卧勿当风。坐卧于冢墓之旁，精神自散。卧出而风吹之，血凝于肤为痹，凝于膝为血汗，为利，凝于足为厥。燃烛而卧，神魂不安。卧宜侧身屈膝，不损心气。觉宜舒足，精神不散。舒卧招邪魅。寝不得言语。五脏如悬声，不悬不可发声。卧勿脚悬踏高处，久成肾水损，膝足冷。卧不可戏将笔墨画其面，魂不归伏。卧魇不语，是魂魄外游，为邪所执，宜暗唤，忌以火照，照则神魂不入，乃至死。灯前魇者，本由明出，不忌火，并不宜近唤及急唤，亦恐失神魂也。卧处头边勿安火炉，日久火气头重、目赤鼻干，发脑痈疮疖。卧习闭口，气不失，邪不入。若张口久，或用渴失色。又夜卧勿覆头，得长寿。濯足而卧，四肢无冷病。又卧冷当风，使人发喑。醉卧黍穰中，发疮，患大风眉脱。又雷鸣时仰卧星月下，当风醉卧，以人扇之，皆惹风疾。

隐居云：卧处须当防虚隙，烘焙衣衾常损人。饱食即卧，久成气病腰疼，百病不消，成积聚。汗出不可露卧及浴，使人身振寒热发疹。

坐卧处有隙风，急避之，尤不宜体虚年老之人。有人三代不寿，问彭祖。祖观其寝处，果有一穴当其脑户，令塞之。遂得其寿。盖隙风入耳吹脑，则阳气散。头者，诸阳所聚，以主生也。

沐浴洗面

书云：频沐者气壅于脑，滞于中，令形瘦体重，久而经络不通畅。

常以朔日沐，晦日浴，则吉。沐浴不可同日。饱食沐发，冷水洗发，饮水沐头，热泔洗头，冷水濯足，皆损人。新沐发勿令当风萦髻，勿湿头卧，令人头风眩闷，及生白屑，发秃面黑，齿痛耳聋。

女人月事来，不可洗头，或因感疾，终不可治。沐浴渍水而卧，积气在小腹与阴，成肾痹。炊汤经宿，洗体成癣，洗面无光，作甑哇疮。频浴者血凝而气

散，体虽泽而气自损。故有痈疽之疾者，气不胜血，神不胜形也。时病新愈，冷水洗浴，损心胞，自汗入水，即成骨痹。

昔有名医将入蜀，见负薪者猛汗河浴。医曰，此人必死。随而救之。其人入店中取大蒜细切面浇之。食之汗出如雨。贫下人且知药，况于富贵者乎？遂不入蜀。

书云：盛暑冲热，冷水洗手，尚令五脏干枯，况沐浴乎？远行触热，逢河勿洗面，生乌皯。《闲览》云：目疾且忌浴，令人目盲。白彦良壮岁常患赤目。道人曰：能不浴头，则不病此。彦良记之，七十余更无眼疾。

栉　发

真人曰：栉发去风明目，不死之道也。又曰：头发梳百度，不可轻以浴。

陶隐居云：饱则沐浴饥则梳，梳多浴少益心目。故道家晨梳常一百二十为数，沐浴或月一度而已。

真人曰：发宜多栉，手宜在面，齿宜速叩，津宜常咽，气以精炼。此五者，所谓子欲不朽修昆仑耳。

安乐诗云：发是血之余，一日一次梳。通血脉，散风湿。

《琐碎录》云：乱发藏卧房壁中久，招不祥。

书云：发落饮食中，食之成瘕。宋明帝宫人腰痛引心，发则气绝。徐文伯曰：发瘕也。以油灌之，吐物长二尺，头已成蛇。悬柱上，水沥尽，唯余发。唐甄立言为太常时，有人病心腹烦满，尔瘴。诊曰：误食发而然。令饵雄黄，吐一蛇如拇指，无目，烧之有发气。若头尾全，食人必死。

大小府

书云：忍尿不便成五淋，膝冷成痹。忍大便成五痔。努小便足膝脚气。努大便腰痛目涩。或饮食，或走马，或疾步，或为寒热所迫，令胞转脐下痛，胞屈辟不小便，致死。大小二事勿强闭过忍。又忽失度，或涩或泄，皆伤气害生，为祸甚速。

刘惟简至于宁军，有人献金花丸以缩小便。药犯砒蜡，服二日小便极少。至霸舟肢体通肿。盖闭关却水道，水溢妄行。不遇卢昶，几为所误。盖水泉不止者，膀胱不藏也。宜服暖剂以摄水，其可强止之耶？

《琐碎录》云：对三光便溺及向西北，并损人年寿。

衣　着

书云：春冰未泮，衣欲下厚上薄。养阳收阴，继世长生。春天不可薄衣，伤寒霍乱，食不消头痛。大汗能易衣，佳。或急洗亦好。湿衣汗衣不可久着，发疮及风疹，二府不利。大汗偏脱衣，得偏风半身不遂。醉酒汗出脱衣靴袜，当风取凉，成脚气。冬时绵衣毡褥之类，急寒急着，急暖急脱。

陶隐居云：绵衣不用顿加添，稍暖又宜时暂脱。

《琐碎录》云：若要安乐，不脱衣着，北方语也；若要安乐，频脱频着，南方语也。

天时避忌

《内经》云：阳出则出，阳入则入。无扰筋骨，无见雾露。违此一时，形乃困薄。

经云：大寒大热、大风大雾，勿冒之。天之邪气，感则伤人五脏；水谷寒热，感则害人六腑；地之湿气，感之害人皮肉筋脉。

先贤云：人以一握元气，岂可与大造化敌？康节有四不出之训。

书云：犯大寒而寒至骨髓，主脑逆头痛，齿亦痛。又云：不远热血热至，则头痛身热，肉痛生矣。

真人曰：在家在外，勿逢大风暴雨、震雷昏雾，皆是诸龙鬼神经过，宜入室烧香静坐以避之。过后不出，吉，不尔杀人。

《书忌》云：朔不可哭，晦不可歌，招凶。

四时调摄

《内经》云：春三月，此为发陈，夜卧早起，生而勿杀。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。又曰：春伤于风，夏必飧泄。

有云：春夏之交，阴雨卑湿，或引饮过多，令患风湿，自汗体重转侧难，小便不利。作他治，必不效，惟五苓散最佳。

《内经》云：夏三月，此谓蕃秀，夜卧早起，使志无怒，使气得泄。逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少。

陶隐居云：四时惟夏难将息，伏阴在内腹冷滑，补肾之剂不可无，食物稍冷休哺啜。

书云：夏之一季，是人脱神之时，心旺肾衰，化为水，至秋而凝，冬始坚。当不问老少皆食暖物，则不患霍乱，腹暖，百病不生。

夏冰止可隐映饮食，不可打碎食之，腹冷热相搏成疾。夏以后乃秋分，须慎肥腻饼臛油酥之属。此物与酒浆瓜果极理相妨，所以多疾者为此也。

陶隐居云：冷枕冷床心勿喜。凡枕冷物，大损人目。

书云：夏不用露卧，令皮肤成癣，或作面风。暑月日晒处有石，不可便坐，热生疮，冷成疝。盛热戴汗当风不宜太过。自日中来，勿用冷水沃面，成目疾。伏热者未能饮水，返以冷物迫之杀人。五月六月泽中停水多有鱼鳖，饮成瘕。

《内经》曰：秋三月，此谓容平，早卧早起，使志安宁。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

书云：秋伤于湿，上逆而咳，发为痿厥。又立秋日勿浴，令皮肤粗燥，因生白屑。又八月一日后，微火暖足，勿令下冷。

《内经》曰：冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光。去寒就湿，毋泄皮肤。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

书云：冬时忽大热，勿受之，患时病由此。又曰：冬伤于寒，春必病温。冬时天地闭气藏，作劳不宜汗出冷背。冬寒虽近火，不可令火气聚，不须于火上烘炙。若炙，手暖则已。不已，损血，令五心热，手足应于心也。大雪中跣足，又不可便以热汤洗，或随饮热酒，足随堕。又触寒来，寒未解，勿便饮汤食热

物。

《四气调神大论》曰：夫四时阴阳者，万物之根本地。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，与万物浮沉于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。故天真论曰：有贤人者，逆从阴阳，分别四时，将从古今同于一道，亦可使益寿而有极时也。

旦暮避忌

书云：早出含煨生姜少许，辟瘴开胃。又旦起空腹，不宜见尸。臭气入鼻，舌上白起口臭。欲见之，宜以少酒饮之。

真人曰：平明欲起时，下床先左脚，一日无灾着，却邪兼避恶。如能七星步，令人寿长乐。清旦常言善事，闻恶事则向所来方向唾之，吉。又旦勿嗔怒，暮无大醉，勿远行。

经曰：平旦人气生，日中阴气隆，日西阳气已虚，气门乃闭。是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露。违此三时，形乃困薄。

夜行用手掠发，则精邪不敢近。常啄齿，杀鬼邪。又夜卧二足伸屈不并，无梦泄。真人云：夜梦恶，不须说。旦以水面东噀之，咒曰：恶梦着草木，好梦成珠玉，吉。有教入广者曰：朝不可虚，暮不可实。令候不齐，不独入广也。

杂　忌

书云：忽见光怪变异之物，强抑勿怪，吉。伊川宦廨多妖。有报曰：鬼使扇。曰：他热故尔。又报曰：鬼打鼓。曰：以槌与之。范文正公读书夜坐，有大面之怪近之。范以笔书其面，曰：汝面非常大，难欺范仲淹。二公不以怪处之，而怪自灭，可为法。

脂油点灯，人神不在血光之下。凡刀刃所伤，切勿饮水，令血不止而死。若血不止，急以布蘸热汤盦之，或冷水浸之，嚼苏叶止血，妙。

《琐碎录》云：箫管挂壁，取之勿便吹，恐有蜈蚣。祖师刘福真赴召，早起见

店妇卧地号叫可畏，但见吹火筩在旁。刘知其蜈蚣入腹，刺猪血灌之，吐出蜈蚣而愈。

凡古井及深窖中多毒气，不可辄入。且六月最甚。先下鹅鸭毛试之，若旋转不下，是有毒，便不可入。又云：山有孔穴，采宝者惟二月九月，余月山闭，气交死也。

养生余录（下）

人元之寿饮食有度者得之

《黄帝内经》曰：阴之所生，本在五味；阴之五官，伤在五味。扁鹊曰：安身之要，必资于食，不知食宜者，不足以存生。多党一篇具在，圣人饮食之节为甚详。后之人奔走于名利，而饥饱失宜；沉酣于富贵，而肥甘是务。不顺四时，不知五味，而疾生焉。戒乎此，则人元之寿得矣。

五　味

《内经》曰：谨和五味，骨正筋柔。气血以胜，腠理以密，长有天命。《淮南子》曰：五味乱口，使口爽伤，病也。陶隐居云：五味偏多不宜人，恐随脏腑成殃咎。五味稍薄，令人神爽。若稍偏多，损伤脏腑。此五行自然之理，初则不觉，久则为患也。

酸多伤脾，肉皱而唇揭。故春七十二日省酸增甘，以养脾气。曲直作酸属木，脾主肉属土，木克土也。酸过食损胃气及肌肤筋骨，不益男子，损颜色。不与蛤同食，相背也。有云：饮少热醋辟胜酒（黄戬云自幼不食醋，今逾八十九，尤能传神）。又心色赤，宜食酸。小豆犬肉李韭皆酸。

感多可伤心，血凝泣而变色。故冬七十二日省咸增苦，以养心气。润下作

咸属水，心主血属火，水克火也。盐过于咸则伤肺，兼损筋力。西北人食不耐咸多寿，东南人食多欲咸少寿。病嗽及水气者，全宜禁之。晋桃源避世之人咸味不通，多寿。后五味通而寿齿损矣。又脾色黄，宜食咸，大豆豕肉粟藿皆咸。

甘多伤肾，骨痛而齿落。故季月各十八日省甘增咸，以养肾气。稼穑作甘属土，肾主骨属水，土克水也。又肝色青，宜食甘。粳米牛肉枣葵皆甘。

苦多伤肺，皮槁而毛落。故夏七十二日省苦增辛，以养肺气。炎上作苦属火，肺主皮毛属金，火克金也。又肺色白，宜食苦。麦羊肉杏薤皆苦。

辛多伤肝，筋急而爪枯。故秋七十二日省辛增酸，以养肝气。从革作辛属金，肝主筋属木，金克木也。胡椒和气，过多损肺金吐血。细椒久食，失明乏气。合口者害人，十月勿食椒，损人心，伤血脉，多忘。除湿温中，益妇人。又肾色黑，宜食辛。黄黍鸡肉桃葱皆辛。

饮　食

书云：善养生者，先渴而饮，饮不过多。多则损气，渴则伤血。先饥而食，食不过饱。饱则伤神，饥则伤胃。饮食务益人者，仍节俭为佳。若过多，觉彭亨短气，便成疾。饮食于露天，飞丝堕其中，食之咽喉生泡。饮食收器中，宜下小而上大。若覆之不密，虫鼠欲盗食而不可得，环器随涎入食。有误食，通身如蝎，针药不疗。饮食以铜器盖之，汗若入内，食者发恶疮肉疽。饮食生冷，北人土厚水深，禀赋坚实，不损脾胃，久居南方宜忌之。土薄水浅，禀赋多虚，不宜脾胃，久居北方者尤宜忌之。切忌空心茶，宜戒卯时酒，申后饭欲减。极饥而食且过饱，多结积聚。渴而饮且过多，必成痰癖。日没后讫，切勿饮酒，不干呕。

太宗谓宰相曰：朕每日所为，必有常节，饮食不过度，行之已久，甚觉有力。老子云：我命在我不在天，全在人之调摄。卿等亦当加意，毋自轻摄养也。

陶隐居云：何必飧霞服大药，妄意延年等龟鹤，但于饮食嗜欲中，去其甚者将安乐。甚于酒色者多夭寿，甚于厚味者生奇疾。浆水，按《本草》味甘酸微温无毒，调中引气，开胃止渴，强力通络，治霍乱泻利，消宿食，解烦去睡，调理脏腑，治呕哕，白人肌体如缯帛。为人常用，故不齿其功。世之所用熟水，品目甚

多。贵如沉香则燥脾，木犀则耗气，蜜则滞胃，麦门冬则体寒。如此之类，皆有所损。紫苏汤令人朝暮饮之，无益也。芳草致豪贵之疾，此有一焉。

宋仁宗命翰林院定熟水。奏曰：紫苏第一，沉香第二，麦门冬第三。以苏能下胸膈浮味。殊不知久则泄人气，令人不觉。

《本草》云：酒，饮之软体神昏，是其有毒也，损益兼行。扁鹊云：久饮常过，腐肠烂胃，溃髓蒸筋，伤神损寿。有客访周颛，颛出美色酒两石。颛饮八斗，次明起无所苦，酒量惯也。客已死矣。观之，客肠已出。肠已出，非量过而犯扁鹊之戒欤？

饮白酒，食牛肉，生虫。酒浆照人无影，不可饮，不可合乳汁饮，令人气结。祭酒白耗者杀人。酒后食辛辣物多，则暖人筋骨。卧黍穰，食猪肉，患大风。

凡中药毒，及大毒从酒得者难治。酒性行血脉，流遍身体也。饮酒醉未醒，大渴饮冷水，又茶被酒引入肾脏，为停毒之水，腰脚腿重膀胱冷痛，兼患水肿，消渴挛痹。酒醉当风，以扇扇之成风。又醉酒吐罢，便饮水，作消渴。

神仙不禁酒，以能行气壮神，然不过饮也。

《本草》茶饮者宜热宜少，不饮尤佳。多食去人脂，令人瘦，下焦虚冷，惟饮食后一二盏不妨。消渴与饥，尤不宜，令人不眠。同韭食，重食。将盐点茶，引贼人家，恐伤肾也。

东坡《茶说》：去烦腻，世固不可无茶，然暗中损人不少。吾有一法，常自修之。辄以浓茶漱口于食后，烦腻既少，而脾胃自和。凡肉之在齿者，得茶漱涤，乃不觉脱，不烦挑剔也。盖齿性便缘此渐牢，而齿蠹且日去矣。饮多则肺布叶举，气逆上。有阴池流泉，六月行路，勿饮之，发疟。

饮宴于圣像之侧，魂魄不安。饮水勿急下咽，久成气病。形寒饮冷则伤肺，上逆咳嗽鼻鸣。粥后饮白汤，为淋为停湿。

陶隐居云：食戒欲粗不欲速，宁可少食相接续；莫教一饱顿充肠，损气伤心非尔福，又云：食炙煿，宜待冷。不然伤血脉，损齿。又云：食毕嗽口数通，齿不龋，口不臭。漱口忌热汤，损牙。

食茅屋漏水堕脯肉，成癥瘕，生恶疮。

人汗入肉，食之作疔疮。食诸兽自死肉，生疔疮。六甲日，勿食鳞甲之肉。

隐居云：生冷粘腻筋韧物，自死生牢皆勿食。馒头闭气莫过多，生脍偏招

脾胃疾。鲊酱胎卵无油腻,陈臭淹藏尽阴类。老人朝暮更餐之,是借寇兵无以异(《琐碎录》云:馒头闭气,羊血汤以开之。包子闭气,好醋以破之)。

食物以象牙金银为匙箸,可以试毒。

《周礼》云:乐以消食。盖脾喜音声,夜食则脾不磨,为音响绝也。夏月夜短,尤宜忌之。物之无益而有损者,常人犹不可多食,况病人当避忌者乎?此书所载,凡物之有益而无损者不书,或损益相半者,则书其损而不书益。

果 实

生枣 令人热渴气胀,寒热羸瘦者,弥不可多,动脏腑,损脾元。与蜜同食,损五脏。软枣令动宿疾,发嗽,与蟹相忌。

梅子 坏齿。

生龙眼 半沸汤内煠过,不动脾。

生荔枝 性热,多食发虚热烦渴,口干衄血。

樱桃 寒热病不可多食,发暗风,伤筋骨,呕吐。小儿多食作热,性热也。

桔柚 多食口爽,不知五味。

杨梅 多食发热损齿及筋。

杏实 多食损筋骨。杏酥生熟吃俱得,半生半熟者杀人。杏仁久服目盲,眉发须落,动宿疾。双仁者杀人,可研细治大伤。

桃实 发丹石毒,损胃,多食有热。食桃仁水浴成淋。桃杏仁花本五出,而六出者必双仁,能杀人者,天常故也。

李子 平发疟疾,多令虚热。白蜜合食,伤人五内。不可临水上啖之,及与雀肉同食。李不可沉水,沉水者毒。仁和鸡子食,内结不消。

梨 寒乳。鹅梨、紫花梨治心热。此外俱不益人,多食寒中,产妇、金疮人勿食,令萎,因其性益齿而损脾胃,正月勿食佳(有人家生一梨,大如斗,送之朝贵,食者皆死。考之树下有大蛇聚毒于此,不常为妖也。他仿此,宜忌之)。

林檎 多食,热涩气好睡,发冷疾,生疮疖,脉闭不行。子不可食,令人烦。

石榴 多食,损肺及齿。山石榴多食,无益,涩气。

栗子 温,生治腰脚,生则发气,宜晒干蒸炒。食多即气壅,患风水气人不

宜食。生栗可与灰中煨令汗出，杀其水气，勿通熟。小儿食生者多难化，熟者多滞气。

柿子 寒，日干者性冷，多食腹痛，生者弥冷。红柿与蟹同食，吐红。饮酒食红柿，心痛至死，亦易醉，不解酒毒。

椑子 性尤冷，与蟹同食，腹痛大泻。

葡萄酒 过多，昏人眼。架下饮酒，防虫屎伤人。

白果 生引疳，解酒。熟食益人，然不可多，多食腹满。有云满一千个者死。此物二更开花，三更结子，当是阴毒之物。有人艰籴，取白果以为饭，饱食，次日皆死。

菱 芰也，冷脏多利，损阳令阴萎，不益脾，难化，令腹满，姜酒解之。七月食生菱作蛲虫。

茨菰 大寒，动宿疾，冷气，腹胀满。小儿秋食之，脐下痛。孕不可食。吴人常食患脚气，瘫痪损齿，失颜色。荸荠性与茨菰同。

芡实 生食动风，令气损，脾难消，却益精。幼儿多食，久则侏儒不长。

藕 多食冷中，能去疫气。产后惟此不同生冷忌者，破血故也。

甜瓜 动痼疾，多食阴下湿痒生疮，发虚热，破腹，令人惙惙，弱脚手无力。少食则可不中暑，多食未有不下泄。夏日多食，春秋下痢难治，损阳故也。患脚气食此永不除。五月甜瓜沉水杀人。多食发黄疸，动气，解药力。双蒂者杀人。与油饼同食发病。防州太守陈逢厚避暑食瓜，至秋忽腰腿不能举动，遇商助教疗之，更生。

西瓜 其解暑毒，北人禀厚食惯，南方禀薄不宜。多食动肠胃冷病。

木瓜 温，皮薄微赤黄，香甘酸不涩，向裹头尖面方是真。益脾而颇损齿。

甘蔗 多食衄血。烧其渣，烟入目则眼暗。

沙糖 寒，多食心痛。鲫同食成疳，葵同食生流澼，笋同食成瘕，身重不能行。小儿多食损齿，及生蛲虫。

榅桲 子不可多食，损齿伤筋。

松子 多食发热毒。

胡桃 平，多食利小便，脱人眉，动风动痰，恶心呕吐。与酒同食过多咯血。五月实未成果核，发痫疖寒热。秋夏果落地，恶虫缘食之，患九漏。生果

停留多日，有损处，食之伤人。

一切果核双仁者害人。

治诸果毒，烧猪骨过为末，水服方寸匕。

米　谷

粳米　生者冷，燔者热。生不益脾，过熟则佳。苍耳同食卒心痛，马肉同食发痼疾。

稻米　糯米也，妊娠与杂肉食之，不利其子，生寸白，久食身软缓筋故也。性寒，壅经气，使人四肢不收，昏闷多睡，发风动气，可少食。

秫米　似黍而小，亦可造酒。动风，不可常食。

黍米　发宿疾，久食昏五脏好睡。小儿食，不能行，缓人筋骨，绝血脉。白黍久食，多热，令人烦。赤黍不可合蜜，虽可作糜，不可为饭，粒着难解。五种黍米合葵食之，成痼疾于脏腑中，食之闭气，肺病有宜此。

生米　戏食，久为米瘕，肌疲如劳，缺米则口吐清水。

饴糖　进食健胃，多食则动脾风。

麦　占四时，秋种夏收。西北多霜雪，面无毒；南方少雪，有毒。小麦性壅热，小动风气，食面后觉中毒，以酒噍汉椒三五粒，不为疾。大麦久食宜人，带生则冷，损人。麦蘖久食消肾，不可多。

穬麦　西川多种，山东河北人正月方种。先患冷气，人不宜食。

荞麦　性寒难消，久食动风头眩。和猪肉食八九次，患热风，脱眉须。

粟米　食后勿食杏仁，令人吐泻。

人米　穄也，发三十六种病，八谷之中最为下，不可同川附子服。

陈廪粟米、秔米陈者　性皆冷，频食之自利。

绿豆　治病，则皮不可去，去皮食少壅气。

赤小豆　行小便，久食虚人，令人黑瘦枯燥，逐津液，体重。赤白豆合鱼鲊食之，成消渴。赤小豆一名胡豆，合鲤鱼鲊食之肝黄，五年成干消。

黑白黄褐豆、大小豆　作豉极冷，黄卷及酱皆平，多食体重。服大豆末者忌猪肉。炒豆于一岁已上，十岁以下食之即啖猪肉，久当壅气死人。

有好食豆腐，中毒不能治，更医至中途，遇作腐人家相争，因问，妻误将莱菔汤置锅中，腐更不成。得其说，以莱菔汤下药而愈。莱菔，萝卜也。

酱当是豆为者，今以面麦为者，食之多杀药力。夫子云：不得其酱不食。欲五脏悦而爱之，此亦安乐之端。

芝麻　炒熟，乘热压出生油，但可点灯，煎炒方谓熟油可食。油发冷疾，滑骨髓，困脾脏，经宿即气动，牙齿脾疾人不宜。陈油饮食，须逐日熬熟。黑芝麻炒食之，不生风疾。风人，日食之则步履端正，语言不謇，即胡麻也，又名巨胜子。白芝麻滑肠胃，行风气，通血脉。陈久者发霍乱，久食抽人肌肉。麻人多食损血脉，痿阳滑精，发女人带疾。

菜　蔬

葵　为五菜主，秋种早者，至春作子，名冬葵，其心有毒，伤人，性冷，熟食之亦冷热闷甚，动风气。葵冻者生食之，动五种痼饮，甚则吐水。和鲤鱼食之害人。四季勿食生葵，不化，发人一切宿疾，百药忌食之。发狂，犬咬吴葵，一名蜀葵，不可食，钝人志性，被犬咬食之，永不差。戎葵并乌肉食，无颜色。

生葱　食之忌啖蜜，下痢。食烧葱啖蜜，壅气死。杂白犬肉食之，九窍出血。患病者多发气上充，五脏闭绝，虚人胃，开骨节。正月食之，发面上游风，大抵功在发汗，多则昏人神。

胡葱　久食伤神损性，多忘损目，发痼疾，胡臭䘌齿人食之愈甚。青鱼合食生虫。

韭　俗称草种乳，病人可食，然多食昏神暗目，酒后尤忌，不可与蜜同食。未出土为韭黄，不益人气。花动风，过清明勿食，不利病人，心腹痼冷者加剧。霜韭不可食，动宿饮必吐水。五月食之，损人滋味，乏气力，不可共牛肉食。成热病后十日不可食，发困。葱亦不宜。

薤　肥健人，生食引涕唾。与牛肉食作瘕。四月勿食薤。三冬生食多涕吐。

葫　大蒜也，久食伤肝损目弱阳。煮以合青鱼鲜，发黄。作齑啖鲙，伐命。惟生食不中煮。暑毒烂嚼下咽即愈，仍禁冷水。四月八月食之，伤神损胆，气

喘气急，腹内生疮疡肿成痂瘕。多食葫行房，伤肝，面无光。北方人禀厚食惯，病少。

小蒜 不可常食，食而啖生鱼，夺气，阴核疼欲死。三月勿食，伤志。时病瘥后与一切食竟入房，病发必死。

葫荽 荠子也，久食令人多忘，胡臭、口气、䘌齿、脚气加剧，根发痼疾。

蓼子 是水浸令生芽而食之者，多食令人吐水，损阳少精，心痛，寒热损骨。二月食之伤肾。和生鱼食，夺阴气，核子痛欲死。

萱草 一名忘忧，嫩时取为荒，食之动风，令人昏昏然终日如醉，因得其名。

菘 发诸风冷，有热人之不发病，性也冷。

芩 多食动风气，发丹石，与兔肉同食成恶病。

芜青 蔓青也，根不可多食，令人气胀。子作油涂头，能润发。

莱菔 力弱人不宜多食，生者渗人血。

生青菜 时病瘥后食之，手青肿。

一切菜五月五日勿食之，发百病。

一切菜煮熟食之。

凡檐溜滴着者有毒。

十月霜萎菜，食者面无光，目涩腰疼心疟，发时足十指爪青萎困。

荠菜 不宜同面食，令人瞀闷发病。凡用甘草皆忌此及海藻。

苋菜 多食动气烦闷，冷中损腹。共蕨及鳖食，生瘕。

堇菜 不宜久食，令身重多肿，只可一二顿。

芸台菜 患腰脚人多食加剧，损阳气。发口疮、齿痛生虫，故臭人忌之。

鹿角菜 久食发宿疾，损经络，少颜色。

菠菱菜 北人食之，肉面即平。南人食鱼米，即冷大小肠。久食脚冷腰痛。

莼菜 多食性滑发痔，引疫气，上有水银故也。七月蜡虫着上，令霍乱，勿食之。

芹菜 生高田者宜人。黑滑地名水芹赤色者，害人性寒，和醋食生损齿。春秋龙带精人芹中，偶食之，手青肚满，痛不可忍。服沙糖三二斤，吐出蜥蜴便

愈。

苦荬 日日食之以益心，蚕妇忌食之。

莴苣 久食，人目昏。白莴苣冷气，人食之腹冷，产后不可食，寒中。共饴食，生虫。苦苣不可与蜜同食。

莙莲 多食动气冷气，人食之必破腹。

苜蓿 利大小肠，蜜食下痢，多食瘦人。

蕨 久食脚弱无力。

黄瓜 本名胡瓜，不益人。患脚气虚肿者，毒水不除。

越瓜 色白，动气发疮脚弱，不益小儿。时病后勿食，与乳酪鲊及空心食，心痛。

青瓜 令人多忘。

冬瓜 多食，阴湿生疮，发黄疸。九月勿食被霜瓜，向冬发血寒热及恶病。初时吐仓，竟心下停水，或为翻胃。有冷者食之瘦。瓜能暗人目，尤不宜老人。中其毒，至秋为疟痢。一切瓜苦者有毒。两蒂两鼻者害人。

瓠子 冷气，人食之病甚，大耗食。患脚气虚肿人食之，毒永不除。

葫芦 多食令吐。

芋 名土芝，有紫有白，冬月食不发病，他月人不可食。

薯蓣 亦有紫白，颇胜芋。有小而名山药者佳。

蒟蒻 冷气，人少食之。曾有患瘵，自谓无生，是物不忌。邻家除蒟蒻，求食之美，遂多食，竟愈。有病腮痈者数人，予教多食此而愈。

竹笋 多食，动气发冷瘕。

茭笋 滑中，不宜多食。

生姜 九月九日勿食之，伤神损寿。乾姜，妊多食，内消。

椿芽 多食神昏。

榆仁 多食，发热心痛。

菌 地生为菌，木生为檽，而木耳为蕈。新蕈有毛者，下无纹者，夜有光者，煮不熟者，欲烂无虫者，煮讫照人无影者，春夏有恶虫毒蛇经过者，皆杀人。误食毒菌，往往笑不止而死。惟掘地为坎，投水搅取清者饮之。菌，楮槐榆柳桑五木之耳可食。冬春无毒。木耳亦不宜多食，如前所云者皆杀人。又赤色

仰而不履者，及生野田中者皆毒，又发冷气风痔，多睡无力。

甘露子 不宜生食，不可多食，生寸白。与鱼同食生翻胃病。

莧 六七月食之伤神气。

菌蒿 多食气满。

莳萝根 曾有食者杀人。

摄生要义

存想

摄生之要，莫大乎存想。存谓存我之神，想谓想我之身。闭目见自己之收心，见自己之身，不离我身，不伤我神，则存想之渐也。

调气

天地虚空中皆气，人身虚空中皆气。故呼出浊气，身中之气也；吸入清气，天地之气也。人在气中，如鱼游水中。鱼腹中不得水出入则死，人腹中不得气出入亦死，同其理也。善摄生者，必明于气之故矣。

欲修调气之术者，常得蚤食闭户，安床暖席，枕高二寸许，正身偃卧，冥目握固，两足间相去五寸，两臂与体相去亦各五寸。先谓闭气，以鼻吸入，渐渐腹满，乃闭之，及不可忍，乃从口细细吐出，不可一呼则尽。气定，复如前闭之。始而十息，或二十息，不可忍，渐熟渐多，但能闭至八十息以上，则脏腑胸膈之间皆清气之布沪矣。至于纯熟，当其气闭之时，鼻中唯有短息一寸余，所闭之气在中，如火蒸润，肺宫一绕，则身如委蛇，神在外，其快其美，有不可言之状。盖一气流通，表里上下彻达故也。其所闭之气渐消，则恍然复旧。此道以多为功，但能与日夜间得此以两度，久久耳目聪明，精神完固，体健身轻，则百疾消灭。

凡调气之初，务要体安气和，无与意争。若不安和，且止，后和乃为之，久而弗倦则善矣。闭气如降龙伏虎，须达其神理，胸膈常宜虚空，不可饱满。若气有结滞，不得宣流，觉之便当用吐法以除之，如吹嘘呵嘻呬噫呼之类是也。不然，泉源壅遏，必至逆流，疮疡中满之患作矣。

又，苏氏《养生》诀云：每夜自三更至五更，以未昧上拥被盘足，面东南叩齿三十六遍，握固冥目，以两手拄腰腹间，闭息，想心为炎火光明洞彻，下入丹田。待腹满气极，则徐出气，不得令耳闻。复以舌抵齿，取华池水满口，低头咽下，送入丹田，用意精猛，令津与气谷谷然有声，径至丹田毕，再依前为之。凡久闭息，三咽津而止。然后以两手摩热，摩两脚心，则涌泉穴及腰脊两傍即肾堂，皆令热彻。次以两手摩熨眼面耳项，皆尽极热，仍按提鼻梁左右七下，梳头百梳而卧，熟睡至明。

或问养生练气之道。曰：养生者，节制之常也；练气，则术也。何以言之？人生元气所禀，各有长短。自有知以来，为贪爱侵剥暴戾蠹蚀，故长者短，短者促，不得尽天年而终。是以圣智之人有养生之论，大要不出少思虑，寡嗜欲，节饮食，慎起居，顺时候，和气体，利关节而已矣。能由是而行，则六气不能致伤，而诸疾不作，可以尽其天界元始之气而以寿终矣。使非有节，安能如是？故曰节制之常。

至于练气之术，亦有至理。大抵造化之妙，阴阳配合，而道化生焉。人之得生，本诸精气，呼吸升降之间，而运动往来无滞。故吸则气升，遂以意引之，注于极上；呼则气降，遂以意引之，注于极下。久之，极上则髓海盈溢，遍达于诸骸；极下则气海充满，透彻于诸脉。此亦造化自然之机发如此。使非阴阳得类配合，虚无之气，虽能升降流转，亦不成化。故曰：偏阳不升，孤阴不育。又曰：一阴一阳之谓道，是已。

然则气无形质，何以交化？曰：气以虚通，类同则感。譬之磁石引针，隔关潜达；灯头有烟，火光自趋。天机自然，非由人耳。是道也，自下而上，自上而下，往来运转，如环无端，与天符合。故曰：观天之道，执天之行，盗天之机，岂非术乎？

服食之法何如？曰：《参同契》、《龙虎经》、《石函记》皆已言之。盖疏达腠理，坚固体质之义也。虱处头而黑，麝食柏而香，颈处汗而瘿，齿居晋而黄，乃所食气蒸性练形，故不期而变，此亦至理存也。但伏炼金石，反以戕生矣。

雨雪者，云气所化。人之气亦能化液，故闭息伏气，可以不食。龟以吞气而寿，即此。今之医动以补阴滋阴为益气之妙方，不知血必借气而后生，乃为真血。其水谷药味之所渗入者，终非元气之精也。血必待气而后运。气不能

运，血滞脉理，而诸热诸疡之病作矣。故古之养生者只以调气为先，使阳为一身之主摄，而阴自生化，真异乎世医之见矣(《雅述》)。

按摩

夫存想者，以意御气之道，自内而达外者也。按摩者，开关利气之道，自外而达内者也。故医家行之，以佐宣通，而摄生者贵之，以泄壅滞。凡有行者，当在子后午前之时，平坐东向，以两手大指按拭两目过耳门，使两掌交会于项后，如此三九遍。次存想目中各有紫青绛三色气，如云霞郁浮出面前。再依前按拭三九遍，复存想面前云气晖晖霍霍，灌入瞳子，咽咽华池之液二十口，乃开目以为常，坐起皆可行之，不必拘时。一年许，耳目便聪明，久为之，彻视数里，聪于绝响也。面上常欲得两手摩拭使热，则气常流行。作时先将两手摩热，然后以掌摩拭面目，高下随形，皆使极匝。如此三五过，却度手于项后及两鬓更互发，如栉头之状，亦数十过，令人面有光泽，皱斑不生，发不白，脉不浮外。久行五年不辍，色如少女，所谓山川行气，常盈不涸，而木石荣润是也。

耳欲得数按抑其左右，令人聪彻。鼻亦欲按其左右无数，令人气平。又常以两手按鼻及两目之背，上下按之无数，闭气为之，气通则上通而复始，亦三九遍。能恒为之，鼻闻百步，眼乃洞观。《黄庭经》曰：天中之狱精谨修，灵宅既清玉帝游，通利通路无终修，此之谓也。

凡人小有不快，即须按摩按捺，令百节用力，泄其邪气。凡人无问有事无事，须日要一度，令人自首至足，但系关节处，用手按擦各数十次，谓之大度关。先百会穴，次头四周，次两眉外，次目眦，次鼻准，次两耳孔及耳后，皆按之。次风池，次项左右，皆揉之。次两肩胛，次臂骨缝，次腕，次手十指，皆捻之。次脊背，或按之，或捶震之。次腰及肾堂，皆搓之。次胸乳，次腹，皆揉之无数。次股，搥之。次两膝，次小腿，次足踝，次十指，次足心，皆两手捻之。若常能行此，则风气时去，不住腠理，是谓泄风。又常向肾堂及两足心，临卧时令童子用手搓摩，各以热透表里为度。摩肾堂热，则肾气透而易于生精；摩足心热，则涌泉穴透而血不下滞。

导引

庄子曰：吹嘘呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形

之人，彭祖寿考者之所好也。由是论之，导引之术，传自上世，其来久矣。故曰彭祖之所好。其来自修养家、医家所谈，无虑数百。今取其要约切当者十六条，参之诸论，大概备矣。

凡行导引法，当以夜半及平旦将起之时为之。此时气清腹虚，行之益人。先闭目握固，冥心静坐，叩齿三十六通。即以两手抱项，左右宛转二十四(此可以去肾胁积聚风邪)。复以两手相叉，虚空托天，抑手按项二十四(此可以除胸膈间邪气)。复以两手心掩两耳，却以第二指压第三指，弹击脑后二十四(此可除风池邪气)。复以两手相促，按左膝左捩身，按右膝右捩身二十四(此可以去肝家风邪)。复以左手一向前一向后，如挽五石弓状二十四(此可以去肾腋积邪)。复大坐，展两手纽项，左右反顾肩膊二十四(此可以去脾家积邪)。复两手握固，并拄两肋，摆撼两肩二十四(此可以去腰肋间风邪)。复以两手大搥臂及膊，反搥背上连腰骨各二十四(此可以去四肢胸臆之邪)。复大坐斜身偏倚，两手齐向上如托天状二十四(此可以去肺间积聚之邪)。复大坐伸脚，以两手向前，低头攀脚二十次，却钩所伸脚屈在膝上，按摩之二十四(此可以去胞络邪气)。复以两手据地，缩身曲脊向上二十三举(此可以去心肝积邪)。复起立据床拔身，向背后视左右二十四(此可以去肾间风热邪)。复起立徐行，两手握固，左足前蹈，左手摆向前，右手摆向后；右足前蹈，右手摆向前，左手摆向后二十四(此可以去两肩俞之邪)。复以手向背上相捉，抵身徐徐宛转二十四(此可以去两胁之邪)。复以足相纽而行，前进十数步，后退十数步。复高坐伸腿，将两足纽向内，复纽向外，各二十四(以上两条可以去两膝及两足间风邪)。

行此十六节讫，复端坐闭目，握固冥心，以舌拄上腭，搅起津满口，漱三十六次，作谷谷声咽之。复闭气，想丹田火自下而上，遍烧身体，内外蒸热乃止。按老子导引二十四势，在诸法中颇为妙解。然撮其切要，不过于此。学者能日行一二遍，久久体健身轻，百邪皆除，走及奔马，不复疲之矣。

形景

脏腑内景，各有区别。达以行术，养生之要。参稽古论，述此明徵。

凡人咽喉二窍，同出一脘，异途施化。喉在前，主出纳；咽在后，主吞咽。喉系坚空，连接肺管，为气息之路。呼吸出入，下通心肝之窍，以激诸脉，行气之巨海也。咽系柔空，下接胃本，为饮食之路。水食同下，并归胃中，乃水谷之

海也。二道并行，各不相犯。盖饮食必历气口而下。气口有形，谓之会厌，当饮食方咽，会厌则垂，厥口乃闭。故水谷下咽，了不犯喉。言语呼吸，则会厌开张。当食言语，则水谷乘气送入喉脘，遂戕刺而咳矣。

喉之下为肺，两叶白莹，谓为华盖。以覆诸脏，虚如蜂窠，下无透窍，故吸之则满，呼之则虚。一呼一吸，消息自然，无有穷已，乃清浊之交运，人身之橐龠也。

肺之下为心。心有系络，上属于肺。肺受清气，下乃灌注。外有胞格，裹赤黄脂。其像尖长圆扁，其色黑青赤黄。其中窍数，多寡各异，迥不相同。上通于舌，下无透窍，惟旁有系，一脉下连于肾而注气焉。

心之下有膈膜，与脊胁周回相着，遮蔽浊气，使不得上熏心肺，所谓膻中也。

膈膜之下有肝。肝有独叶者，有二三叶者。其系亦上络心肺，为血之海。上通于目，下亦无窍。肝短叶下有胆。胆有汁，藏而不泄。此喉之一窍，施气运化，蒸熏流行，以成脉络者如此。

咽至胃长一尺六寸，通谓之咽门。咽下有膈膜，膈膜之下有胃，盛受饮食而腐熟之。其右有脾，与胃同膜而附其上。其色如马肝赤紫，其形如刀镰。闻声则动，动则磨胃，食乃消化。胃之下，左有小肠，后附脊膂，左环回周叠积。其注于回肠者，外附脐上，共盘十六曲。右有大肠，即回肠，当脐左环，回周叠积而下，亦盘十六曲。

广肠附脊，以受回肠，左环叠积下辟，乃出滓秽之路。

广肠左侧为膀胱，乃津液之府，五味入胃，其液上升，化为血，以成骨髓。津液之余，流入下部，得血海之气施行，小肠渗出，膀胱渗入，而溲便注泄矣。

凡胃中腐熟水谷，其精气自胃之上口，曰贲门，传于肺，肺播于诸脉。其渣秽自胃之下口，曰幽门，传于小肠。至小肠下口兰门，泌别其汁，清者渗出小肠，而渗入膀胱。滓秽之浊，则转入大肠。膀胱赤白莹净，外无所入之窍，全假气化施行。气不能行，则膈不通而为病矣。

三焦有名无形，主持诸气，以像三才。故呼吸升降，水谷往来，皆从此通达。上焦出于胃上口并咽以上，贯膈而布胸中，走腋，循太阴之分而行，传胃中谷味之精气于肺，肺播于诸脏。中焦在胃中脘，不上不下，主腐熟水谷，泌糟

粕，蒸津液，化其精微，上注于肺脉，乃化而为血，以奉生身，莫贵于此。故独得行于经隧，命曰营气。下焦如渎，其气起于胃下脘，别回肠，注于膀胱，主出而不纳。此脾胃大小肠三焦乃咽之一窍，资生血气，转化糟粕而入出如此。

肾有二，精所舍也。生于脊膂十二椎下两旁各一寸五分，形似豇豆，相并而曲附于脊，外有黄脂包裹，里白外黑，各有带两条。上条系于心，下条过屏翳穴后趋脊骨。下有大骨，任脊骨之端，如半寸许。中有两穴，是肾带经过处。上行夹脊至脑中，是为髓海。五脏之真，惟肾为根。上下有窍，谷味之液，化而为精，人乃久生。肾虚精绝，其生乃灭。凡人肾虚，水不足也，补以燥药，以火炼水，其精乃灼。摄生者观于肾之神理，则夭寿之消息亦思过半矣。

日食

人之饮食所以养生，不知饮食失调亦所以害生。故能消息，使适其宜，是以贤喆悟未病。

凡人饮食，无论四时，常欲温暖。夏月伏阴在内，暖食尤宜。不欲苦饱，饱则筋脉横解，肠澼为痔。因而大饮则气暴，逆养生之道。不欲食后便卧，及于落日稳坐，皆能凝结气血，久则损寿。

食后常以手摩腹数百遍，仰面呵气数百口，越趄缓行数百步，谓之消食。食后便卧，令人患肺气头风中痞病，盖荣卫不通，气血凝滞故尔。故食讫当行步踌躇，有所修为佳。语曰：流水不腐，户枢不蠹，以其动然也。

食饱不得速步，走马登高涉险，气满而激，致伤脏腑。

不欲夜食。脾好音声，闻声即动而磨食。日入之后，万响都绝，脾乃不磨，食之即不易消。不消即损胃，损胃即不受谷气，气不受则多吐，多吐则转为反胃之疾矣。

食欲少而数，不欲顿而多；常欲令饱中饥，饥中饱为善尔。

食热物后不宜再食冷物，食冷物后不宜再食热物，冷热相激，必患牙齿。

瓜果不时，禽兽自死，及生鲊煎火之肉，与夫多腻难消粉粥冷淘之物，皆能生痰，生疮疡，生癥癖，并不宜食。

五味入口，不宜偏多。多则随其脏腑，各有所损。故咸多伤心，甘多伤肾，辛多伤肝，苦多伤肺，酸多伤脾。《内经》曰：多食咸则脉凝涩而变色，多食苦则皮槁而毛拔，多食辛则筋急而爪枯，多食酸则肉胝而唇揭，多食甘则骨肉痛而

发落，偏之为害如此。故上者澹泊，其次中和，饮食之大节也。

酒，饮少则益人，过多则损人，气畅而止可也。饮少则能引滞气，导药力，润肌肤，益颜色，通荣卫辟秽恶。过多而醉，则肝浮横，诸脉冲激，由之败肾毁筋腐骨消胃。久之神散，魄冥，不能饮食，独与酒宜，去死无日矣。饱食之后，尤宜忌之。饮觉过多，吐之为妙。饮酒后不可饮冷水冷茶，被酒引入肾中，停为冷毒，多时必腰膝沉重，膀胱冷痛，水肿消渴，挛躄之疾作矣。酒后勿当风坐卧，袒肉操扇。此时毛孔尽开，风邪而人，感之令人四肢不遂。

不欲饥而食，食不可过饱；不欲渴而饮，饮不可过多。食过多则结积，饮过多则成痰癖。故曰：大渴不大饮，大饥不大食。恐血气失常，卒然不救也。荒年饿殍饱食即死可验也。

嗟呼！善养生者养内，不善养生者养外。养内者安恬脏腑，调顺血脉，以一身之气流行冲和，百病不作。养外者恣口腹之欲，极滋味之美，恶饮食之药，虽肌体充腴，容色悦怿，而酷烈之气内蚀脏腑，形神虚矣，安能保合太和，以臻遐龄？庄子曰：人之可畏者，衽席饮食之间，而不知为之戒，过也。其此之谓乎？

居高者寿

《左传》曰：土厚水深，居之不疾。《淮南子》曰：坚土人刚，弱土人肥，垆土人大，沙土人细，息土人美，耗土人丑。山气多男，泽气多女；风气多聋，林气多癃，木气多伛，湿气多肿，石气多力，阴气多瘿，暑气多夭，寒气多寿，谷气多痹，丘气多狂，野气多仁，陵气多贪。轻土人利，重土人迟。清水音小，浊水音大。湍水人轻，迟水人重，中土多圣。

《素问·五常政大篇》曰：天不足西北，左寒而右凉；地不满东南，右热而左温，其故何也？岐伯曰：东南方，阳也，其精降于下；西北方，阴也，其精奉于上。是以地有高下，气有温凉。高者气寒，下者气热。帝曰：其夭寿何如？岐伯曰：阴精所奉其人寿，阳精所降其人夭。帝曰：一州之气，生化寿夭不同，其故何也？岐伯曰：高下之理，地势使然也。崇高则阴气治之，污下则阳气治之。高者其气寿，下者其气夭。

由是观之，人之寿夭美恶，由于水土之气如此。善养生者择地而居，此为至要。

或曰：古者巢居穴处，而人多寿，何也？曰：古人淳朴，寡于嗜欲，此实寿本。况巢居则高迥而多寒，穴则固密而无风湿之患，岂不得寿？今之居处当何如？曰：由水深土厚，阴精所奉之说观之，居处高耸，于生乃宜。曰：生之所寓，人有定区，高山峻土，恶乎能奉？曰：有山阜则就山阜，临漫则起楼台，熟乎曰袭阴气，而不为阳泄矣。古之仙人好楼居，得非以是乎哉？虽然，坐卧之处，必须固密。若值细隙之风毒，中人尤甚，久之成半身不遂，或角弓反张，或言语蹇涩。盖身既中风，鬼邪易入，众病总集，遂致夭其天年耳。是故窪下之地不可处，慎其湿也；疏漏之地不可处，慎其风也；久闲之室不可处，慎其土气之恶也；幽冥之处不可处，慎其阴风雨之毒也。四者皆能病人，养生之士，尤宜避之也。

房中节度

天地氤氲，万物化醇。男女媾精，万物化生。此造化之源，性命之根本也。故人之大欲，亦莫切于此。嗜而不知禁，则侵克年令，蚕食精魄，暗然弗觉，而元神真气去矣，岂可不哀？

惟知道之士，禁其嗜纵，不至杜绝。虽美色在前，不过悦目畅志而已，决不肯恣其情欲，以伐性命。或问抱朴子曰：伤生者岂非色欲之间乎？抱朴子曰：然，长生之要，其在房中。上士知之，可以延年却病，其次不以自伐，下愚纵欲损寿而。是以古人于此，恒恒有节度。二十以前二日复，二十以后三日复，三十以后十日复，四十以后月复，五十以后三月复，六十以后七月复，又六十闭户。故时加撙节，保惜真元，以为一身之主命。不然，或勤于吐纳导引服饵之术，而根本不固，亦终无益。

《内经》曰：能知七损八益（七者，女子之血；八者，男子之精），则血气精气二者可调。不知用此，则早衰之节也。故年四十，而阴气自半也，起居衰矣。年五十体重，耳目不聪明矣。年六十阴痿，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出矣。故曰：知之则强，不知则老。智者有余（自性而先行，故有余），愚者不足（察行而后学，故不足）。有余则耳目聪明，身体轻强。老者益壮，壮者益治。盖谓男精女血，若能使之有余，则形气不衰，而寿命可保矣。不然，窍漏无度，中干以死，非精离人，人自离精也，可不戒哉？

养生之士，忌其人者有九：或年高大，或唇薄鼻大，或齿疏发黄，或痼疾，或情性不和，或有茁强硬，或声雄，或肉涩肢体不膏，或性悍妒忌，皆能损人，并不

宜犯之。忌其时者十有一：醉酒、饱食、远行疲乏、喜怒未定、女人月潮、冲冒寒暑、疾患未平、大小便讫、新沐浴后、犯毕出行、无情强为，皆能使人神气昏愦，心力不足，四体虚羸，肾脏怯弱，六情不均，万病乃作，特宜慎之。

至于天地晦冥，日月薄蚀，疾风甚雨，雷电震怒，此阴阳大变，六气失时之常，犯之不惟致疾，且亵污神明。倘成子女，形必不周，虽生而不育矣。

嗟乎！帏箔之情，易馆而难断，不可不以智惠决也。佛书曰：诸苦所因，贪欲为本，贪欲不灭。苦亦不灭。苦不灭则生灭矣。养生者恶可不以智惠决哉？

四时

凡人呼吸出入，皆天地之气。故风寒暑湿之暴戾，偶一中人，人不胜天，则留而为病。故随时加摄，使阴阳中度，是谓先几防于未病。

春月，阳气闭藏于冬者渐发于外，故宜发散，以畅阳气。《内经》云：春三月，此为发陈。天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭。披发缓形，以使志生。生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变。故人当二月一来，摘引东引桃枝并叶各一握，水三升煎取二升，以来早朝空心服之，即吐，却心膈痰饮宿热，则不为害。春深，稍宜和平将息，绵衣晚脱，不可令背寒，寒即伤肺，鼻塞咳嗽。但觉热则去之，觉冷即加之。加减俱要早起之时，若于食后日中，恐致感冒风寒。春不可衣薄，令人伤寒霍乱，消渴头痛。春冻未泮，衣欲下厚而上薄。

夏月人身阳气发引，伏阴在内，是人脱精神之时。特忌下利，以泄阴气。《内经》云：夏三月，此谓蕃秀。天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日。使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外。此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心，秋为痎疟。故人常宜晏居静坐，节减嗜欲，调和心志。此时心主力衰，其真精化为水，至秋乃凝，尤须保啬，以固阴气。常食热物，使腹中温暖。生瓜果茄、冰水冷淘、粉粥蜂蜜，尤不可食。食多秋时必患痢疟。勿以冷水沐浴洗手面淋，皆使人得虚热，眼暗筋厥逆，霍乱转筋，阴黄之疾。勿当风卧，勿睡中使人挥扇。汗体毛孔开展，风邪易人。犯之使人患风痹不仁、手足不遂、言语蹇涩之疾。年壮虽不即为害，亦种病根。气衰之人，如桴鼓应声矣。醉中尤宜忌之。

秋月当时，阳气收敛。不为吐及发汗，犯之令人脏腑消烁。《内经》云：秋

三月，此谓容平。天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴。使志安宁，以缓秋刑。收敛神气，使秋气平。无外其志，使肺气清。此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄。要能知夏时多食冷物及生果瓜稍多，即宜以童子小便二升，并大腹槟榔五颗细切，煎取八合，下生姜汁一合，和腊雪三分，早为空心分为两服，泻二三行。夏月所食冷物及膀胱宿水，悉为驱逐而出，即不为患。此药是乘气汤，虽老年之人亦宜服之。泻后两三日，以薤白粥加羊肾，空心服之，胜服补药。

冬月天地闭寒，血气藏，伏阳在内，心膈心热，但忌发汗，以泄阳气。《内经》曰：冬三月，谓之闭藏。水冰地坼，无扰乎阳。早卧晚起，必待日光。使志若伏若匿，若有私意，若已有得。去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺。此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥。故人当时服浸酒之药，以迎阳气。虽然，亦不可过爱。绵衣当脱着，使渐渐加厚，虽大寒不可向火烘炙，损人目精。且手足能引火气入心，使人心脏燥热。小衣亦不宜大炙极暖。冬月天寒，阳气在内，已自郁热，若更加之炙衣重裘，近火醉酒，即阳气太甚。若遇春寒闭塞之久，不即发散，至春夏之交，阴气既入，不能摄阳气，必致有时行热疾，甚者狂走妄语，切宜忌之。

故寒热适中，此为至要。凡冬不欲极温，夏不欲极凉；不欲卧星下，不欲眠中操扇。大寒大热大风大雨，皆不欲冒之。秋冬温足冻脑，春夏脑足俱冻。故曰：天有四时五行，以生寒暑燥湿风，人有五脏五气，以生喜怒悲忧恐。故喜怒伤气，寒暑伤形；暴怒伤阴，暴喜伤阳。喜怒不节，寒暑为度，生乃不固，此之谓也。

杂忌

夫养生者，卧起有四时早晚，饮食有至和之常。制利关节，有导引之方，流行荣卫，有吐纳之术。忍喜怒，以养阴阳之气；节嗜欲，以固真元之精。保形延命，可谓备矣。

使禁忌之理，知有未周，虽云小节之常，亦有大道之要。故食有侵性，不可不慎者。古语云：一日之忌，暮无饱食；一月之忌，暮无大醉；一岁之忌，暮无远行；终身之忌，暮常护气。盖谓暮乃偃息之时，人若饱食，则腹中空虚之地少，而气之居内以养形者寡，癖瘕壅滞之患作矣，故暮当忌饱食，谓之一日，盖日日

慎之也。酒毒酷悍，饮之大醉，则毒气必坏正气。况暮醉而卧，气溢形止，肠外由之腐烂，经络以之措解。一时不觉，久乃成疾。虽少壮之人，不可使一月之内有此一醉也，况中年以往之人乎？暮而远行，不惟有外触之虞，山川岚雾之气，冒之亦能损人真气，故皆宜忌之。以上三者不行，则真气常保无失，是终身能获真气矣。

又久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋，久坐伤肉。大抵人之形气，时动时静，其机运而不滞。久于动静，未免有伤也。

睡不厌踧，觉不厌舒。踧者，曲膝蜷股以左右肋侧卧，修养家所谓狮子眠是也。如此则气海深满，丹田常暖，肾水易生，益人弘多。舒体而卧，则气直而寡蓄，神散而不潜，故卧惟觉时可舒体耳。

凡人觉大小便即行，勿忍之。忍小便则膝冷成痹，忍大便则成气痔。小便勿努，努则令人两膝冷痛。大便勿努，努则令人腰痛目昏，气逆急故也，并宜任其自然。

凡人大劳则力乏绝，大饥则脏腑脉络有竭，大饱则腠理气溢，大渴则经脉蹶乱，大醉则精神散乱，大热则阴气解脱，大寒则血脉凝结，并能致疾。

凡心有爱，不用深爱；凡心有憎，不用深憎。凡喜至而心不荡，凡怒过而情不留，并能养神益寿。学道之功至此，乃至人对景忘情之妙，圣人养心动性之学，修养之术不足以尽之。

凡夜非调气之时，常习闭口而睡为佳。口开则失真气，且邪从口入，使牙齿为出入之气所触，后必病齿。凡睡而张口者，牙齿无不早落，可以验之。

湿衣和汗衣且不可久着，能伤人心肺之系，及发疮疡。

十步直墙下，勿得顺卧，风峻利，能令人发颠及体重。

凡大汗及新浴出，勿赤体。勿即脱衣当风。风入腠理，则成半身不遂。夜卧当耳处，勿令有孔隙，令人风吹耳聋，头项亦如之。夜卧勿覆其头，得长寿，以常有天地之清气入腹中也。

古之善摄生者，居常少思虑，忍嗜欲，平喜怒，寡忧乐，澹好恶。世之养丽贵重物事，举不足以入其心。由是志意舒畅，形体安和，血气顺利，度百岁而后去矣。

寇氏曰：人之未闻道者，放逸其心，迷于生乐，以精神徇智巧，以忧畏徇得

失，以劳苦徇礼节，以身世徇财利。四徇不置，心为之疾矣。极力劳形，躁暴气逆，当风纵酒，食嗜辛咸，肝为之病矣。饮食生冷，温凉失度，久坐久卧，太饱太饥，脾为之疾矣。呼叫过常，辩争陪答，冒犯寒暄，恣意咸苦，肺为之病矣。久坐湿地，强力入房，纵欲劳形，三田漏溢，肾为之病矣。五病既作，故未老而羸，未羸而病。病至则重，重则必毙。呜乎！是皆弗思妄行而自取之也。卫生之士能慎此五者，可以终身无苦矣。经曰：不治已病治未病。其此之谓欤！

服饵

服日月。《太上玄真诀》服日月法：东卿司命君曰：先师王君，昔见授太上明堂玄真上经，清斋休粮，存日月在口中。昼存日，夜存月，令大如环，日赤色，有紫光九芒，月黄色，有白光十芒，存咽，服光芒之液，常密行之无数。若不修存时，日月住面明堂中，日居左，月居右，二景与目童气合通也。此道所以摄运生精，理鬼神，六丁奉侍，天兵卫护。此上真道也，大都口诀止如此。

服日月之精华者，欲得常食竹笋者，日华之胎也。一名大明。又欲常食鸟脯者，月胎之羽鸟也，一名月鹭。欲服日月，当食此物，气感运之。太虚真人曰：鸿者，羽族之总名也。其鹄雁鹅鸥，皆曰鸿鹭也。

服日月气。服日气法：以平旦采日华，以夜半存之，去面前九寸，令万景照我泥丸，下及五脏，洞彻一形，引气入口，光色蔚明，良久乃毕，则常得长生矣。

又法：夜半生气时，若鸡鸣时，正卧闭目。从左目中出日，右目中出月，并径九寸，在两耳之上。两耳之上，名为六合高窗也。令日月使照一身，内彻泥丸，下照五脏，肠胃之中，皆觉见了。洞彻内外，令一身与日月光和，良久毕。叩齿九通，咽液九过。乃微祝曰：太山玄一，九皇吐精。三五七遍，洞观幽冥。日月垂光，下彻神庭。使照六合，太乙黄宁。帝君命简，金书不倾。五老奉符，天地试同。使我不死，以致真灵。却过万邪，祸害灭中。上朝天皇，返老还婴。太上有制，百神敬听。毕，乃开明，为日月练根三元技魂，以制御用神，辟诸鬼气之来侵，使长生不死，多存之矣。

又法：又存左目为日，右目为月，共合神夜之中，却上入于明堂，死生黄英之体，下流口中，九咽以哺太乙，常以生气时存之。毕，微祝曰：日月上精，黄水月华。太乙来饮，神光高罗。使我长生，天地同柯。五日以行之，口中舌上为神庭，存日月既毕，因动舌，觉有黄泉如紫金色，从舌上出流，却入明堂，为黄英

之醴也。存思之时，常闭目施念。

服日精。吞日精者，用日出卯时，坐西面看东，想日如车轮形，象而吞之，七十二口，亦如河车拗起，昂头搬运，入项后为枕，枕之如小乘人有圆光也。每日吞之七十二口毕，方吞月华龙虎大丹。

服月华。吞月华者，须是过上弦八日晚后，背日向月坐，想月华入于口，八十一咽，至二十三日下弦即罢之。至后月八日，依前法吞之。

龙虎大丹喻月经丸。月初出时、月中时、月入时，向月正立不一人通，仰头喻月精，人咽之令阴气长归，人喻之阴精益成，子道通吸月光精归，人至四十九已上还生子，断绪者即有子。久行不已，即成仙矣。

服五星。存五星当按八素，以五星为始，存以生气，时若不王星先出者，故宜不先存五星也。至于视星人室任意，唯以勤感为上耳。亦不必须都见星，然后速通也，视之益审耳。清宁君告存想要法，当觉目观五星于方面，并乘芒而下行，俄然后依五星而存主星。但吞咽一芒毕，又当镇星，又存镇星良久，总五星各一芒，使俱入口而咽之，如镇星，星过数也。

服三气。范幼仲恒服三气。三气之法，存青气、白气、赤气，各如绵，从东方日下，来入口中，挹之九十过，自饱便止。为之十年，身中自有三色气，遂得神仙。此高元君太素内景法，旦旦为之临日施行，视日益佳。

服木芝。木芝者，松柏脂沦入地，千岁化为茯苓，万岁其上生小木，名曰木威喜芝。夜视有光，持之甚滑，烧之不燃，带之辟兵。以带鸡而杂以他鸡十二头共笼之，去之十二步，射十二箭，他鸡皆伤，带威喜芝终不伤也。从生门上采之，于六甲阴干之百日，末服方寸匕，日三服，尽一枚则三千岁。

服松子。神仙饵松实丹，七月取松实，过时即落，难采。去木皮，捣如膏，每服如鸡子大，日三服。如服及百日，身轻。三百日，日行五百里，绝谷。久服升仙。渴即饮水，亦可以炼了松脂同服之。

七月七日采松子，过时即落，不得治。服方寸匕，日三四服。一云服三合，百日身轻，三百日日行五百里，绝谷。久服升仙。渴饮水，亦可和脂服之。若丸如梧桐子大，服十丸。

服松脂。松脂以真定者为良。细布袋，或以清水百服汤煮，浮水面者，以新篁篱掠取投新水中。久煮不出者皆弃不用，人生白茯苓末，不制但刮去皮，

捣罗为细末拌匀，每旦服三钱匕，着口中，用少熟水擦漱，更以脂点如常法揩牙，揩毕用少熟水咽之。仍灌漱如常法，大能牢牙驻颜乌髭也。

百炼松脂下筛以蜜，和内桶中，勿令通风。日服如博棋一枚，博棋长二寸，方一寸，日三服，渐渐月别。服一斤不饥延年。亦可醇酒和白蜜如饧，日服一二两至半斤。凡取松脂，老松皮自有聚脂者，最第一。其根下有伤折处，不见日月，得之名曰阴脂，弥良。惟衡山东行五百里，大松皆三四十围，乃多脂。又法：五月刻大松阳面使向下，二十四株，株可得半升。亦煮老节根处，有脂得用。《仙经》云：常以三月入衡山之阴，取不见日月松脂，炼而饵之。即不多，而自来服之，百日耐寒暑，二百日五脏益补。服之五年，即见西王母。《仙经》又云：诸石所生三百六十五山，其可食者满谷，阴怀土中松脂耳。其谷正从衡山岭直东四百八十里，当横捷正在横岭东北。行过其南，入谷五十里，穷穴，有石城曰鹤。其方有大石四十余丈，秋如白松，松下二丈有小穴。东入山，有丹石砂可食。其南方阴中有大松，大三十余围，有三十余株，不见日月，皆可取服之。

服松脂法，欲绝谷服三两，饥腹更服，取饱而止，可至一斤。不绝谷者服食一两，常先食，须药力尽乃余食，错者即食不安而吐也。久服延年百病除。

又方：松脂十斤、松实三斤、柏实三斤、菊花五斤，四味下筛蜜和服之。如桐子大，三十丸，分为三服，一百日以上，不复饥，服之一年，百岁如三十四十者，久服不死。

又方：以夏至日取松脂，日食一升，无食他物，饮水自欲。令人长服，可以终身。河南汝室山取阴处断之，置器冲蒸之，膏自流出，炼出去苦气，白蜜相和食，日一升，二月后服如弹丸，渴饮水，令人不老，取无时。

又方：松脂五斤、羊脂三斤，上二味先炼松脂令消，内羊脂，日服博棋一枚，不饥，久服神仙。

又方：白松脂七斤、三遍炼白蜡五斤、白蜜三斤、茯苓粉三斤，上三味合蒸一石斗顷，服如梧桐子大十丸，饥腹取日一丸，不得食一切物，得饮酒，一过一合斋戒㕮咀五香，以水煮一沸去滓，以药投沸中。欲致神女者，取茅根，治取汁以和之，蒸服之，神女至矣。

本草纲目

〔明〕李时珍 撰

《本草纲目》五十二卷，明·李时珍撰。李时珍，字东璧，号濒湖，蕲州人，《明史》有传。李时珍幼承家学，读书不治经，独好医书，精医术，官楚王府奉祠正。李时珍有感于本草品类名称烦杂，或一物而析为二三，或二物而混为一，乃穷搜博采，芟烦补缺，历三十年，三易其稿，撰成《本草纲目》。李逝世后，其子献其书，神宗嘉许，命刊行于天下。业医者无不家有一编。此外尚有《濒湖脉学》、《奇经八脉考》传世。

这里仅录《本草纲目》卷五十二"人部·人傀"所记历代有关两性畸形等内容。收录时依各本略加整理。

人部·人傀

李时珍曰：太初之时，天地絪缊。一气生人，乃有男女。男女媾精，乃自化生。如草木之始生子，一气而后有根及子，为种相继也。人之变化，有出常理之外者。亦司命之师所当知，博雅之士所当识。故撰为人傀，附之部末，以备多闻眚咎之征。

《易》曰：一阴一阳之谓道。男女媾精，万物化生。乾道成男，坤道成女。此盖言男女生生之机，亦惟阴阳造化之良能焉耳。齐司徒褚澄言：血先至裹精则生男，精先至裹血则生女。阴阳均至，非男非女之身；精血散分，骈胎品胎之兆。《道藏经》言：月水止后一、三、五日成男，二、四、六日成女。东垣李杲言：血海始净一、二日成男，三、四、五日成女。《圣济经》言：因气而左动，阳资之则成男；因气而右动，阴资之则成女。丹溪朱震亨乃非褚氏而是东垣，主《圣济》左右之说而立论，归于子宫左右之系。诸说可谓悉矣。时珍窃谓褚氏未可非也，东垣未尽是也。盖褚氏以精血之先后言，《道藏》以日数之奇偶言，东垣以女血之盈亏言，《圣济》、丹溪以子宫之左右言，各执一见。会而观之，理自得矣。夫独男独女之胎，则可以日数论；而骈胎品胎之感，亦可以日数论乎？稽之诸史，载一产三子、四子者甚多，其子有半男半女，或男多女少，男少女多。

《西樵野记》载国朝天顺时，扬州民家一产五男，皆育成。观此，则一、三、五日为男，二、四、六日为女之说，岂其然哉？焉有一日受男而二日复受女之理乎？此则褚氏、《圣济》、丹溪主精血子宫左右之论为有见，而《道藏》、东垣日数之论为可疑矣。王叔和脉经，以脉之左右浮沉，辨猥生之男女；高阳生《脉诀》，以脉之纵横逆顺，别骈品之胎形。恐亦臆度，非确见也。王冰《玄珠密语》言：人生三子，主太平；人生三女，国淫失政；人生十子，诸侯竞位；人生肉块，天下饥荒。此乃就人事而论，则气化所感，又别有所关也，夫乾为父，坤之母，常理也。而有五种非男，不可为父；五种非女，不可为母，何也？岂非男得阳气之亏，而女得阴气之塞耶？五不女：螺、纹、鼓、角、脉也（螺者，牝窍内旋，有物如螺也。纹者，窍小，即实女也。鼓者，无窍如鼓。角者，有物如角，古名阴挺是也。脉者，一生经水不调，及崩带之类是也。）五不男：天、犍、漏、怯、变也（天者，阳痿不用，古云天宦是也。犍者，阳势阉去，寺人是也。漏者，精寒不固，常自遗泄也。怯者，举而不强，或见敌不兴也。变者，体兼男女，俗名二形，《晋书》以为乱气所生，谓之人痾。其类有三：有值男即女、值女即男者，有半月阴、半月阳者，有可妻不可夫者。此皆具体而无用者也）。

胎足十月而生，常理也。而有七月、八月生者，十二三月生者，十四五月生者。或云：气虚也。虞抟《医学正传》言，有十七八月至二十四五月而生；刘敬叔《异苑》言，太原温磐石母，孕三年乃生，岂亦气虚至于许久耶？（今有孕七月而生子者，多可育；八月而生者，多难育。七变而八不变也。《魏略》云：黄牛羌人，孕六月而生。《博物志》云：猱人孕七月而生。《晋书》云：苻坚母，孕十二月生；刘搠母，孕十三月生。《汉书》云：尧及昭帝，皆以十四月生。《三十国春秋》云：刘聪母，孕十五月乃生。《搜神记》云：黄帝母名附宝，孕二十五月而生帝。）

胞门子脏，为奇恒之府，所以为生人之户，常理也。而有自胁产、自额产、自背产、自髀产者，保也？岂子脏受气驳杂，而其系有不同，如《宋史》所证男阴生于脊，女阴生于头之类耶？（《史记》云：陆终氏娶鬼方之女，孕而左胁出三人，右胁出三人。六人子孙，传国千年。天将兴之，必有尤物。如修已背折而生禹，简狄胸折而生契也。《魏志》云：黄初六年，魏郡太守孔羡表言：汝南屈雍妻王氏，以去年十月十二日生男儿，从右腋下、小腹上而出。其母自若，无他畏痛。今疮已愈，母子全安。《异苑》云：晋时，魏兴李宣妻樊氏，义熙中怀孕不

生,而额上有疮。儿从疮出,长为军将,名胡儿。又云:晋时,常山赵宣母,妊身如常,而髀上作痒,搔之成疮。儿从疮出,母子平安。野史云:莆田尉舍之左,有市人妻生男,从股髀间出。疮合,母子无恙。可证屈雍之事。浮屠氏言释迦生于摩耶之右胁,亦此理也。《嵩山记》云:阳翟有妇人,妊三十月乃生子。从母背上出,五岁便入山学道。《琅琊漫钞》云:我朝成化中,宿州一妇孕,胁肿如痈,及期,儿从痈出,疮痏随合。其子名佛记儿。时珍曰:我明隆庆五年二月,唐山县民妇有孕,左胁肿起。儿从胁生,俱无恙。)

阳生阴长,孤阳不生,独阴不长,常理也。而有思士不妻而感,思女不夫而孕,妇女生须,丈夫出湩,男子产儿者,何也?岂其气脉时有变易,如女国自孕,雄鸡生卵之类耶?(《史记》云:姜嫄见巨人迹履之而生弃,有娀氏吞玄鸟卵而生契,皆不夫而孕也。《宣政录》云:宋宣和初,朱节妻年四十一,夕颔痒,至明须长尺余。《草木子》云:元至正间,京师一达妇,髭须长尺余也。谢承后《汉书》云:济阳李元,全家疫死,止一孙初生数旬。苍头南阳李善自哺乳之,乳为生湩。《唐书》云:元德秀兄子襁褓丧亲,德秀自乳之,数日乳中湩流,能食乃止。《宋史》云:宣和六年,都城有卖青果男子,孕而生子,蓐母不能收,易七人,始免而逃去。《西樵野记》云:明嘉靖乙酉,横泾佣农孔方,忽患膨胀,愦愦几数月,自胁产一肉块,剖视之,一儿肢体毛发悉具也。)

男生而覆,女生而仰,溺水亦然,阴阳秉赋,一定不移,常理也。而有男化女、女化男者,何也?岂乖气致妖,而变乱反常耶?京房《易占》云:男化为女,宫刑滥也;女化为男,妇政行也。《春秋·潜潭巴》云:男化为女,贤人去位;女化为男,贱人为王。此虽以人事言,而其脏腑经络变易之微,不可测也(《汉书》云:哀帝建平中,豫章男子化为女子,嫁人生一子。《续汉书》云:献帝建安二十年,越嶲男子化为女子。李时珍曰:我朝隆庆二十年,山西御史宋纁疏言:静乐县民李良雨,娶妻张氏已四载矣,后因贫出其妻,自佣于人,隆庆元年正月,偶得腹痛,时作时止,二年二月初九日,大痛不止。至四月内,肾囊不觉退缩入腹,变为女人阴户,次月经水亦行,始换女妆,时年二十八矣。《洪范·五行传》云:魏襄王十三年,有女子化为丈夫。《晋书》云:惠帝元康中,安丰女子周世宁,以渐化为男女,至十七、八而性气成。又,孝武皇帝宁康初,南郡女子唐氏,渐化为丈夫。《南史》云:刘宋文帝元嘉二年,燕有女子化男。《唐书》云:僖宗

光启二年春，凤翔郿县女子朱龀，化为丈夫，旬日而死。）

人异于物，常理也。而有人化物、物化人者，何也？岂人亦太虚中一物，并囿于气交，得其灵则物化人，失其灵则人化物耶？抑谭子所谓至淫者化为妇人，至暴者化为猛虎，心之所变，不得不变。孔子所谓物老则群精附之，为五酉之怪者邪？（谭子《化书》云：老枫化为羽人，自无情而之有情也。贤妇化为贞石，自有情而之无情也。《世说》：武昌贞妇，望夫化而为石。《宋史》云：昆山石工采石时，陷入石穴，三年掘出犹活，见风遂化为石。《幽冥录》云：阳羡小吏吴龛，于溪中拾一五色浮石，归置床头，至夜化为女子。《左传》云：尧殛鲧子于羽山，其神化为黄熊，入于渊。黄熊，龙类也。《续汉书》云：灵帝时，江夏黄氏母，浴水化为鼋，入于渊。《搜神记》云：魏文帝黄初中，清河宋士母，浴于室，化为鳖，入于水，时复还家。《异苑》云：宋文帝元嘉中，高平黄秀，入山经日，遂化为熊。《淮南子》云：牛哀病七日，化而为虎，搏杀其兄。《郡国志》云：藤州夷人，往往化貙。貙，小虎也，有五指。《博物志》云：江汉有貙人，能化为虎。《唐书》云：武后时，郴州左史，因病化虎，擒之乃止，而虎毛生矣。又，宪宗元和二年，商州役夫，将化为虎，众以水沃之，乃不果。顾微《广州记》云：浈阳县俚民，一儿年十五六，牧牛，牛忽舐儿甚快，舐处悉白，俄而儿死，杀牛以供客。食此牛者，男女二十余人，悉化为虎。《隋书》云：文帝七年，相州一桑门，化为蛇，绕树自抽，长二丈许。《抱朴子》云：狐、狼、猴、玃满三百岁，皆能变人。）

《参同契》云：燕雀不生凤，狐兔不字马，常理也。而有人产虫兽神鬼、怪形异物者，何也？岂有神异凭之，或因有感孏而然耶？（《博物志》云：徐偃王之母，产卵弃之。孤独老母取覆之，出一儿，后继徐国。《异苑》云：汉末有马生人，名曰马异，及长，亡入胡地。）

人具四肢七窍，常理也。而荒裔之外，有三首、比肩、飞头、垂尾之民。此虽边徼余气所生，同于鸟兽，不可与吾同胞之民例论，然亦异矣（《山海经》云：三首国，一身三首，在昆仑东。《尔雅》云：北方比肩民，半体相合，迭食而迭望。《南方异物志》云：岭南溪洞中，有飞头蛮，项有赤痕，至夜以耳为翼，飞去食虫物，将晓复还如故也。《搜神记》载：吴将军朱桓一婢，头能夜飞，即此种也。《永昌志》云：西南徼外有濮人，生尾如龟，长三四寸，欲坐则先穿地作孔。若误折之，便死也。）

是故天地之造化无穷，人物之变化亦无穷。贾谊《赋》所谓“天地为炉兮造化为工，阴阳为炭兮万物为铜。合散消息兮安有常则，千变万化兮未始有极。忽然为人兮何足控抟，化为异物兮又何足患。”此亦言变化皆由于一气也。肤学之士，岂可恃一隅之见，而概指古今六合无穷变化之事物为迂怪耶？

遵生八笺

〔明〕高濂撰

《遵生八笺》十九卷，明·高濂撰。高濂，字深甫，号瑞南道人，钱塘人，为明代文士兼养生学家。传世文有《玉笺记》、《节孝记》、《雅尚斋诗草》；养生有《遵生八笺》、《仙灵卫生歌》等。

《遵生八笺》收入《四库全书》子部杂家类，全书40余万字，分清修妙论、四时调摄、延年却病、饮馔服食、燕闲清赏、灵秘丹药、起居安乐、尘外遐举八笺。自序云："博采三明妙论，律遵生之清修；备集四时怡养，规遵生之调摄。起居宜慎，节以安乐之条；却病有方，导以延年之术。"这里只选录"饮馔服"（下）、"灵秘丹药"（上）、"延年却病"（下），并据各种版本略加整理。

饮馔服食笺（下卷）

高子论房中药之害

高子曰：自比觉泥水之说行，而房中之术横矣。因之药石毒人，其害可胜说哉？夫人之禀受父母精血，厚者其生壮，即多欲，尚可支；薄者有之，未有弱者恣欲而寿者矣。饮食男女，人之大欲也，不可已，亦不可纵。纵而无厌，疲困不胜，乃寻药石以强之，务快斯欲，因而方人术士得以投其好，而逞其技矣。构热毒之药，称海上奇方。入于耳者，有耳珠丹；入于鼻者，有助情香；入于口者，有沉香合；握于手者，有紫金铃；封于脐者，有保真膏一丸、金蒸脐饼、火龙符；固于腰者，有蜘蛛膏、摩腰膏；含于龟者，有先天一粒丹；抹其龟者，有三厘散、七日一新方；缚其龟根者，有吕公绦、硫磺箍、蜈蚣带、宝带、良宵短、香罗帕；兜其小腹者，有顺风旗、玉蟾裩、龙虎衣；搓其龟者，有长茎方、掌中金；纳其阴户者，有揾被香、暖炉散、窄阴膏、夜夜春；塞其肛门者，有金刚楔。此皆用于皮肤，以气感肾家相火，一时坚举，为助情逸乐。用不已，其毒或流为腰疽，聚为

便痈;或腐其龟者,烂其肛门。害虫横焰,尚可解脱,内有一二得理,未必尽虎狼也。若服食之药,其名种种,如桃源秘宝丹,雄狗丸,不可救解,往往奇祸惨疾,溃肠裂肤。前车可鉴,此岂人不知也!欲胜于知,甘心蹈刃。观彼肥甘淳厚,三餐调护,尚不能以月日起人瘰瘠,使精神充满;矧以些少丸末之药,顷刻间致痿阳可兴,疲力可敌,其功何神?不过仗彼热毒,如蛤蚧、海马、狗肾、地龙、麝脐、石燕、倭硫、阳起、蜂房、蚁子之类,譬之以烈火灼水,燔焰煎熯,故肾脏一时感热而发,岂果仙丹神药,乃尔灵验效速也耶?保生者,可不惕惧以痛绝助长之念!客曰:某某者,每用某药,今以寿考,何子之泥也?余曰:是诚有之也。但外用者十全二三,内服者无一全于十百。若内若外,岂真无异术者哉!何能得其异传?况比觉为大道旁门,得阴阳之妙用,率归正脉。其说匪徒淫姤快欲之谓。人之一身,运用在于任督二脉。督为阳父,任为阴母。尾闾、夹脊,为督脉之关;中脘、膻中,为任脉之窍。任气聚于气海,督气聚于泥丸。故阴阳升降,吸即升也,起于脐,呼即降也,转于海。其行气交会,行之至肛门,深提则气会,行之至地户,紧闭则气交。真气一升,则各气出接于天根,逢土则息。此为阴阳之大窍,其理最显最密,所谓性与命相守,神与气相依者此耳。故《经》曰:神驭气,气留形,不须别药可长生。如此朝朝并暮暮,自然丹满谷神存。生死要关,须知穷此妙境,为吾生保命大药,乃于金石虎狼,求全造化神灵,其谬失不既多乎?吾重为死不知害者感也。

灵秘丹药笺(上卷)

高子曰:食药者,可以长年,仙经论之矣。故羲皇嚅药制医,治人百疾,自华扁诸家,复遗方书,以利天下后世,好生之德,何无量哉。今人天真散失,幻体空虚,不思补髓填精,斡旋造化,长年将无日矣。悲欤!余幼病羸,复苦瞶眼,癖喜谈医。自家居客游,路逢方士,靡不稽首倾囊,以索奇方秘药,计今篇篇焉盈卷帙矣。余自治羸疾顿壮,矇疾顿明,用以治人,应于奏效。神哉,药之方欤!余宝有年计所征验,不可枚举。兹不自秘,并刻以助遵生一力。他若条

分疾病，次备方药，当执之专科，无间是编。所冀智者厚病合方，心运妙用，宝以护命，兼以活人，则方寸即为寿域，岂不胜彼宝金玉而甘心泉壤者哉？录成笺曰《灵秘丹药》。

丹 药

秘传龙虎石炼小还丹

余生平酷嗜方药，屡药奇效，故信愈笃，而好益专。兹丹始焉得之终南三师，燕中复遇至人，参同秘诀。今不自私，录以济人，见者幸勿视以肉眼。

龙虎石丹序

夫龙虎石者，乃人元造化之至宝也。自轩辕皇帝所传制炼之丹方，后钟吕二仙再修接命之秘法，盖求延年之术。惟童真未破，不假他力，而径自还丹，已破河车，必得至药而复全性命。龙虎即男女之法象，男女乃阴阳之妙化也。阴阳未离，其体浑然，故能感召天地氤氲之气，盗夺日月磅礴之精。其气充塞五脏，遍历诸经，溢之于内，为气为血；渗之于外，为水为膏。圣人以法术而采取，用以施水火既济之功，运周天还返之妙，炼成黄芽白雪，玉液金英。火炼味咸，水飞味淡，其体不一，其色不定。饵阳炼则补益真阴，饵阴炼则强壮元阳，返本还元，归根复命。单服散片，而顺络调经，扶衰救老；合服群丹，而祛除百病，起死回生。致真气而日益日盛，使诸阴而时剥时消，自然身轻体健，返老还童，百日成功，于期轻举，实大丹之根基，乃人元之上药也。凡人不问老少男女，五劳七伤、诸虚百损、遗精白浊、喘嗽风瘫、妇人崩漏、子宫久冷、不成胎孕、小儿诸疾，并皆服之，无有不治。然须缓缓服久自效。钦蒙御赐诗曰：采取须龙虎，烹炼合阴阳，服之三二载，肌肤自荣光。钦此。谨录成帙，珍藏世宝云。

取龙虎水法

龙属木，虎属金，即童男童女。取之时。谨择有五种不男，五种者，生、逮、变、半、渎也。生者，外肾不举；逮者，声雄皮粗；变者，腥膻、狐臭；半者，黄瘦多病；渎者，疥癞疮疽。五种不女，罗、纹、股、交、脉也。罗者，阴户上有横骨；纹者，狐臭体气；股者，实女也；交者，声雄皮粗，皮肤粗糙，无颜色；脉者，疮疾病

患，残疾，二鼎器。务择眉清目秀，满月之相、三停相等，唇红齿白，发黑声清，肌肤细润，年方十二三岁至十五六未破者。用黍、稷、稻、粱、红豆、红枣、豶猪、鲫鱼等味，与彼食之，忌葱、蒜、韭、薤、五荤三厌、秽污二水，戒喧哗戏谑、手舞足蹈，恐耗散精华。取之时，先调百日，十月起，三月止，置磁缸，或磁坛，于静处收贮，以盖盖之，积至二三石，听候炼用。

阴炼二法

将前积取二水，置磁缸三四口或五六口，于静通沟去处。每缸止放五分龙虎水，加井水五分，下明矾二两、白术二两、松柏叶各二两，取杨柳棍三四茎一札，顺搅千余下，盖之勿动，勤看，待水澄清去，去盖，慢慢滗去清水。又加井水满缸，以绢罗滤去渣滓，又搅三二百转，盖之，澄清，又尽滗去清水。仍加井水又滤、又搅、又滗，如此十余次，直待水香为止。候水尽，用米筛二三个，内铺薄棉纸。将浑龙虎石取入筛纸上，待水干，移在日色处，以竹刀画成骨牌路，晒干如粉之白，即是阴炼龙虎石。用磁盒收贮。合药。此石能补心生精，养血之圣药也。

又一方

将积下的龙虎水，照前安半缸，加井水半缸，令九分满。另用皂角一斤，煎水一桶，加白矾四两在内，听用。取南桑、北榆、东槐、西柳、中松各一枝，扎成一握，搅前缸龙虎水千余转，点皂角白矾水二三碗，勿动。待它澄清，滗去清水，再加井水令满。仍入皂角、白矾水二三碗，再搅四五百转。待澄清，滗去清水，再加井水令满，搅浑。用空缸一口，以瓢连忙淘入空缸内，剩泥脚二三碗不用，复搅百十转，澄清水，仍加清水，搅浑。乘浑连忙又淘入空缸内，又剩泥脚不用，又澄，又滗去清水，又加井水，又搅浑，又淘过，又剩脚。如此十余次，方滗水尽，用净灰半缸，按实，上铺一方绢，上铺纸，将浑秋石倾在纸上阴干。亦将竹刀画成骨牌路，晒干，即是阴炼，收用。

河炼法

将前积收二水，照前阴炼置器，一样炼法。只是置净器，积二水，不过夜，一日一炼，不用井水，取南流东流河水，依前法，多加河水，飞炼晒干，比阴炼上等洁白。此河炼石丹方，用乳膏丸服，能消痰止嗽，大有功效。

阳炼二法

择露天空地，砌灶二眼，坐东朝西，安三尺二、二尺四锅二口。锅近处安缸四口，积下龙虎水二缸，或三缸。方洗净锅锈，先于大锅内，入五瓢，灶内慢火粗熬，至起沫，以笊篱撇去油沫，直待熬至不起沫，方起过小锅内细熬。大锅内仍添渐起，直待前积二水熬尽。大锅住火，只在小锅内慢慢火熬，用铲刀不住手铲，待水干成膏。上用一小锅，小缸合住锅口，周围用泥封固严密，止留一孔出水气尽。孔内飞出金星青气，急以泥封孔眼。缸底用湿布一方，不可水大，但常以水润之。小火烧至锅底紫色，退火、冷定、过夜。第二日，先去口泥净，揭开，升缸上的已汞灵药、红黑白各色者，另收听用。另打黄芽，将锅内黑膏子铲起，另入小锅内，用砖架起大火烧，待黑烟尽，连锅边红退火，晾冷，酌量下井水，或露泉等水尤妙，烧滚。先将净缸一口于室内，止安竹筛内铺纸，滤滴清水入缸，筛内黑渣不用。将滤下清水，看如水清碧，就磁盘煎出净石来。如略有些黄色，还用前小锅煎干，再锻一火，晾冷。如下水煎滚，照前淋入缸内，直看淋下的水，如井水一般清碧，方以磁盘用砖支住。徐徐添炭火，煎前淋的水滚，以竹铲不住手铲，直待前煎铲焙干略带潮，取出，倾在纸上，晒干，似雪之白。此是阳炼之法。

又一方

锅煎，法同前。火用桑柴，直煎至水尽，铲焙成黑粉末。先用阳城罐十数、外用纸筋泥固了，阴干，将末袋入固济罐内。上用铁灯盏坐口，以铁丝缠纽，周围用盐泥封固严密，炭火炙干。于地下用钉三个钉地，离四指高，坐药罐于钉上，周围用砖砌成百眼炉。先下底火，徐徐添至平口，盏内徐徐添水，勿令干了，打火三炷香尽，退火，冷定，去铁线开看。升盏上的别收，找黄芽，罐内的秋石取出，碾为末，加露水煎。待末化，照前用筛子，置干磁盆上。筛内先铺生绢一方，次铺纸二层，将煎滚的水倾入筛纸内，滤滴入盆内，去黑渣不用。将淋下清水，用银锅煎干成白秋石。再添露水煎，直待石化了，仍换纸于筛内，再淋再煎，如此九次。《丹诀》云；九熬九打似去霜，去卤除膻为上药。将石收贮银器内，或磁罐内，用黄蜡封口坠入井中，去火毒，三日取出。每日空心白滚水服三五分。此石是人身五行化生，以法炼成三阳之气。服之能补肾中真水。最壮

丹田之元气，突人元之丹也。

乳炼秋石奇方

童便二桶，用皂角十二两，水九碗，煎至三碗，倾入便内。用桃柳枝搅打便水二千余下，淀清，倾去浊脚，次将杏仁十两打碎，煎汁之碗倒在便内，又如前搅打二千余下，去清留浊。又将猪脂油十二两熬成汁，去滓，倾入便内，又搅千余下，浮膜倾去，又淀清。将人乳汗用滚汤泡成块，倾入便内，再搅如前。又淀一日，倾去清水，下底浊粉浆水，用木杓盛起，倾桑皮纸上。先将毛灰一缸，作一沉窝，将桑皮纸放灰上，以渗便水，纸上干白腻，粉，即成秋石矣。不可动摇，晒一二日，磁瓶收起。每秋石一两，入柿霜三钱同和，每用白滚汤调服一二分起，至七八分止，空心时服。此粉益寿延年，返元还本，发白变黑，百疾不生。不必配药，谓之乳炼法也。

取秋石冰片法

将煎熬黑粉内打淋出的清碧秋石水，或十碗或五七碗，装入大白磁罐内，于冬至后数九天，埋露天地下，盖口严密，勿令撒土在内。冻七日后取出。扫土净，揭去盖，将秋石水倾出另器内。其淡秋石如冰，俱结在罐底，铲取出，放白磁盘内，晒干。其味甜淡。用银器收贮。早晚空心服之，能清痰降火补气生津之妙药。

炼伏火黄芽法

用前积下的龙虎石三四斤，将露水再煮烹、再淋、再打火九次，直炼得如白玉相似，方用阳域罐盛量半斤大的，外用猪毛泥固漌，晒干，收抹净，罐内药装秋石半斤在内，坐入明炉内，风匣大火化开成清汁，方用前缸上收的已汞点上，以白点白，以红点红，以黑点黑，即成伏火黄芽。待汁清，取出冷定，成一白玉陀。其色难定，或如玉，或金色，或白中带红，或黑色。《丹书》云：其白容易得，一黑最难求。所以分为五色，以应五形，内滋五脏，实乃养生之至药也。郑思远诀曰：

淮南炼秋石，黄蒂发金花；秋石原非石，金花不是花。
花从秋里得，石向春中花；子母同一处，如住仙人家。
秋石是真铅，金花号黄芽；黄芽非别物，内象取精华。

取秋石汞花法

将磁盘煎取龙虎石时，看煎至六分干时，滚起圆泡，急将银茶匙挑起，放白棉纸上晒干，银器收贮。此汞花最是轻清先天之药。服之令人肌肤莹光身体壮健，其功无比。

炼黄芽法

将前初炼秋石，锅熬成黑膏时，缸合升取的已汞灵药，先拣置小白罐口如钱大者，用猪毛泥固济、阴干。将灵汞五钱或一两，装入罐内。口用白破碟底相成圆钱，坐口上。以铁线扎紧，盐泥封固缜密，用火炙干口。地下钉钉三个，离地二指高，将药罐坐上。用砖砌百眼炉，先用底火慢慢烧四寸香，渐渐加至小半肚火一柱香，口上用新笔深水湿盖，香尽去火，冷定，开出。其黄芽升在罐盖上，起下，如金色一饼。此乃是龙虎初弦至美之气，名曰金花，又曰黄芽。服之令人五脏化生先天精气元神，祛除百病，消化痰涎，自保长生也。

炼白雪法

亦将已汞灵药，照取黄芽法一样封固，打火。盖黄芽初阳之气，易走易飞，宜火小，火小色变轻黄，即黄芽。白雪乃二阳之气，比黄芽火候略加大些，其药自然变白。此黄白造化，乃天地阴阳之元自然变化，非人功火所为也。火是冷定，将下一饼如白玉之象，亦是龙虎至英之气，名曰白英，又号白雪。服之令人自然三田生气，五脏添华，百病不生，诸痰永息，精神壮，而病自安矣。

取冬水法

将炼龙虎石时，取清碧之水，用茶盅十个，各盛半碗在内，于数九天，摆在露下。次日早，水面俱结冰，以小刀贴碗周围，轻轻画离碗边，挑取出轻放大水盘内，晒干，即如春饼样的圆冰花。清晨，将些须入口噙化，生津化痰，其功甚效。

至妙晒炼干秋石法（此石乃人之精气结成，岂容见火烧炼以伤生气？惟此法乃得人元至妙大理。最上乘）。择僻静去筑一台，高三尺三寸，上置缸五口，积龙虎水五满缸，于三伏天露晒，遇风雨盖之。晒至半缸，并成三缸，仍晒仍露，至只得二三斗之数，方取不见水的新砖十二个，浸入水内一夜，第二日取出晒干，至晚又浸，如此直待水通干了为止。寻一幽阴静室，打扫洁净，地下喷水

湿，以竹劈成篾片，稀铺湿地上。将浸的砖侧摆篾上，上用筐盖，周围泥封口缝，荫七日开看。其砖上生出秋石如白玉苗，一二寸长，轻扫下来收在银器内。将前砖照前仍照五七次，直待不生为止。此炼法不经水火，不泄元灵，惟仗日精月华煅烧，亦得助气添灵，如服此石，此水火煅者，加功效过半矣。

混元球制取甜秋石法

于僻静露天处，置缸三五口，积满龙虎水。于三伏天日晒夜露，遇风雨盖之，天晴去盖，直晒至水耗，只存至大半缸。将混元球十数个浸入内，盖之勿动，直过冬待至第二年三伏天，方取出球来，于日中晒。伏尽，剖破其球，内生白雪玉英。其味甘美，极能补心血，化老痰。浸球的缸底，亦结如冰相似，亦取出晒干，另合药用。功亦同前。

炼真土法

炼真土时，须于秋分后，取山东东三府地方的人中黄，拣择成颗粒方圆者为妙，成稀片者不用。采用四五担，就于本地方寻净地方下，做木榔头一个，翻打碎，晒极干，用火煨过成灰，略存性，方入蒲包，装载回来，取河水煎滚，先将煅过的人中黄，入缸内，将滚水冲泡搅打均匀。待冷，用筛子，内铺粗布，将水淋过，渣不用。将淋的人中黄水，用锅于露天砌灶，煎干，连锅煅紫色，待烟尽，退火冷定。仍入秋露水，再煎滚水，仍以筛子内铺棉纸一层，将水乘热淋滴过，方换净锅。再煎干，铲出真土，始装人固济阳城罐内，灯盏固口，盐泥封紧，入地炉内。大火打三炷香，香尽退火，冷定取开。将真土仍用露水再煎滚，再用纸隔过，再煎干，再入阳城罐。打三炷香，冷定取出，复碾，复煎，复淋，复打火，如此九次。取出真土如冰如雪，香甘味美。收贮存后，配合龙虎石养成丹丸。服之令人脾胃壮健，精神倍加，百病不生，诸疾永息。所谓："真土制真铅，真铅擒真汞，真汞归真土，身心寂不动。"即此义也。

制金乳粉法

制乳粉时，先择美，先着婴童肥白有精神者，此是气血盛，而乳可用。亦须头生，年方二八、三七才可。取下一碗或半碗，对露水匀平，搅百遭，过夜，其乳自分。滗去水，将乳入磁盘晒干，碾细成粉，积得半斤听用。

制乳酥法

取乳之法同前，看乳有一碗，下舶上硫半分，搅匀，在饭上蒸熟，取出晾冷，乳面上结一层，如豆腐皮，挑起晒干，即乳酥，配红舟、淡秋石作丸服。

炼乳膏法

取乳石拘多少，用银锅以砖支住，用灰火慢慢煎熬，用银茶匙不住手搅，将周围边上俱用茶匙刮下来，不然焦了，不中用。只宜慢火，若火大，其膏尽黑。熬至七分干时，以砖垫起，离火尺余高，将药烘干，只用九分干为止。色黄白为上，粉红次之，如黑不用。

制何首乌法

取天坛王屋山的何首乌，不拘多少。如有十斤，用黑豆一斗，先以盐水浸药与豆，半日捞起，共人蒸笼内蒸三炷香，取出晒干。如此三次，去水加酒浸透，照前蒸三次，后加密水拌之，蒸三次，共九次。每一次三炷香，数足晒干，去豆。将何首乌研成细末，收贮，听候配药用。盖何首乌得天地五行正气，包含五色，所以滋养五脏。外皮黑滋肾水，内红丝补心血，中心黄健脾胃，皮内青益肝气。内含白消肺痰。与常不同，草木中之至药也。

制茯苓法

择云南来的外黄内白结实好茯苓，不拘多少。用刀削去外面粗皮，嚼咀成豆，水浸一夜。第二日上磨磨粗皮以罗筛滤去皮膜，多加水漂打，转澄清水，仍搅打三五次滗去水尽。用洗净白包袱一个，吊起四角，将茯苓粉起在包袱内，滴水干，方取入盘内。加人乳拌匀晒干，再加乳，又晒，如此一月或半月，方捣为极细末，用磁器收贮，听候配药用。茯苓性温平，味苦，气清淡，能安魂魄，除惊悸，补肝气，益心血，利水道，通神明，大有奇功，为中焦之圣药也。

制莲粉法

取莲肉，不拘多少。先以水浸胀，洗去红皮，择去心，连水磨成浆。以绢袋扭去渣，将粉加水漂去涩，水待清，滗水尽，亦起在包袱内，滴水尽，方晒干，再捣成末，以磁器贮收听用。盖莲粉性温，味甜，气薄，能补中益气，壮心神，消水谷，除惊悸，实肌肤，为补中之至药也。

制芡实法

取硬壳鸡头，打去壳，捣成粉，方着水漂，待清，滗去水。将粉入盘中晒干，再捣为末，收贮。芡实性平味薄，气微清，补中气，调胃气，益心血，壮元阳，乃助中之圣药也。

制熟地法

将淮庆熟地黄，不拘多少。先用酒洗净，入笼蒸一炷香，取出晒干。再捣酒拌润，仍入笼蒸一炷香。如此拌九次，取出，乘润捣千余下，分小饼晒干。再捣再晒，为末，收贮听用。熟地黄性温，味甜，气温，得酒制而补诸经之虚，益肝经之血，能润肺经之水，注心经之液，为补中血虚之圣药也。

制人参法

择好孩儿黄拣参结实者，用蜜水润软，绢袋盛贮，入酒米饭内，蒸三次，晒干，为细极末，听用。人参性微热，味苦，气微厚，能润肺生津，补诸虚不足，生气生脉，乃药中之圣药也。

制川椒法

择鲜红开口者用，闭口者不用。将粗纸补锅底，微火炒脆，碾为细末，用纸铺地下去火毒，一夜方收，听用。极乃通气之物，去寒气，通滞气，清心明目，大有奇功也。

制小茴香法

将茴香择去梗末净，不拘多少。微火同盐炒令香熟，筛去盐，为末，亦用纸铺地下去火毒，一夜收起，听用。茴香乃下部之药，极能益肾水，和中气，助正蠲邪，其功甚大。

阳炼龙虎五精丸

阳炼龙虎石五两，金之精　茯苓二两，水之精　莲肉粉一两，水之精　椒末一两，火之情　小茴香一两，水之精

上将五味各拌匀，入大磁盘内，外加乳粉二两，人乳五钱，飞罗面打糊为丸，如梧桐子大。每日起更时分，无灰好酒吞服三十六粒，此药专补肾经，生精气，益真水。盖肾居北，属水，天一生水，为万物之先，故为人一身之根本。《医

经》曰：万物有根则生，无根则息。先服河炼清痰火，次服阴炼滋心血，再服阳炼壮元阳，阳壮生阴精，精旺产真气，气盛育元神。精气神全，病从何生？《老子》云：神不外游精不泄，气不散兮别无诀。若还四象入中尖不怕灵丹不自结。此谓至言也。既得复全之方，再服至药，长生不老在我矣。

益客仙丹

淡秋石五两，味淡，补先天之元气　白硼砂二两五钱，止嗽化痰，生津，益元气　片脑一钱一分，荡诸邪，明目通窍　薄荷五两，清润头目，消化老痰　柏子肉五钱，清和咽隔　牛黄五分，除邪去热，明目清心　哈芙蓉二分，温暖丹田除痰止嗽 甘松五钱，开胃和血，苏脾通气　腽肭脐五分。酥炙、补胃暖腰，回阳助精　朱砂一两五钱，水飞细末，穿衣，安魂除烦　粉草一斤，去皮，调和药性。

熬膏，合药为丸，和诸药性，善解百毒。将前九味各为细末，粉草膏子为丸，如绿豆大，朱砂穿衣。每日不拘早晚，将一丸入口噙化，以致津液满口，咽下丹田，浇灌诸经各络。气到处，自然辅正除邪，能使肌肤光润，久服，则百病不生，万邪归正。

诗曰：

神仙留下济人丹，安魂定魄驻容颜。
宽胸顺气神凝静，化痰止嗽暖丹田。
生津消渴甘露降，透窍明目返本源。
每用一丸常噙化，益寿延年世上仙。

经验苍术片又名铅汞丸

苍术一斤半。取膏入药，四两，其性燥而辛烈，去内外之湿，引药行于表里。而蒸为膏者，所以变其质而成其用。用糯米泔浸日半，捞起刮去粗皮见白，晒干。又将童便浸日半，捞起，清水洗净，晒干。又黄酒浸日半，晒干。仍用糯米泔澄清煮术，以烂为度。然后于陈米饭上蒸，一层饭一层术，要取谷气为佳。饭上用荷叶盖定，不泄谷气为妙。晒干，研细末入药　黄柏刮去粗皮，八两，制炒为末，入药，六两，其性虽寒，非芩连之可比。黄柏能通肾，以泻膀胱之火，火动则水不宁，所以用之者，泻火而宁肾水也。锉碎，用酒浸三日，要反

复浸,取出晒干。将拌黄柏,用荷叶铺扎棱起水面,上摊黄柏荷叶上蒸一次。仍将蜜拌,再蒸再晒,如此三次,用纸铺锅底,黄柏摊纸上烘茶褐色为度。研末入药　枳实四两。老年并虚弱之人,火最易动,津液受克而化为痰,或平日膏粱之积而成痰。盖枳实非他辈可比。且半夏化痰,其性燥烈,服之反温,温增则贪饮矣,愈饮愈理,受外邪而痰愈结也,贝母去四种痰,能表而能里。南星虽曰去痰,能上而不能下,因风可用。今枳实之功,不可胜计。锉碎与麸皮同炒茶褐色,去麸皮,研末之药　白术四两。太能补脾。老年并虚之人,胃火必盛,而食善消,愈消愈食,则脾岂有不损?则食不能克化,而用庸之剂,则反伤脾,脾胃受伤,是无本矣,岂能安乎?然必用此以补脾,似由修武备而御冠也。锉碎,用纸铺底,将麸皮拌白术,摊纸上,不住手拔焙,闻其药味无面气为度。研末入药　熟地四两。老年并虚弱之人,诸血最虚,皆由心之耗而肝之枯也。是以四肢懈怠,足不能履,手不能持,耳不能听,目不能视,肠不能通,而多结也。所以用此剂,以补一身血衰也。用酒洗,锉碎,研末入药　干山药四两。其性温平,主肠中补虚,除阴热邪气,益气力,长肌肉,治头风,止腰痛,补心肺不足,润皮毛,主治泄精健忘。锉碎,晒干,研末入药　白茯苓刮去粗皮,净三两。其性去湿,利小便,调胃气,伐胃邪,泻火。久服安魂养神,延年益寿,而无消渴之患。锉碎,晒干。将纸铺锅底。用麸皮拌药,摊纸上,不住手拔焙,焙药无味为度,研末入药　防风去芦,五两。老年并虚弱之人。血皆损少,则腠理不密,贼风易入,必用其驱出之。盖防风之性,威而不猛。锉碎,晒干,隔纸焙干燥,研末入药　真铅四两,阴分之上药,即人乳,用少年妇人乳二碗。其乳者,血之化也。阴分之上则为乳,阴分之下则为血。所以用此者,以血补血。老年并虚弱之人,身血必衰,此药之正所谓布衣破而补以布也。将面入乳中调匀,打糊丸药用。　真汞四两,即秋石也。其性咸,能入肾,而用童便煎者,盖因元气之未泄,而纯阳之未丧,煅烧而成,所以补元气。老弱之人,精气必损,须用此药滋补。研末入药

将各药细末拌匀,用乳二碗入面,打糊拌药,杵匀,丸如桐子大,晒干收贮。日渐服之,每服五六丸,淡盐汤空心下。此药服之,专治诸虚百损,身体倦怠,气虚中满,不进饮食,遍体风湿麻痹,眼目昏花,腰痛头晕,手足欠顺,行履艰辛,虚怯痰火,遗精白浊,小便不利,胎前产后,赤白带下,有恶疾者,服此玄妙,

无疾者服此，强筋胃，悦肌肤，驻颜色，健脾胃，进饮食，添精补髓，益寿延年，其功不可尽述。

度世丹

如有人抱一切危疾及瘫痪痛楚，久在床枕，旦暮清心服之，戒其嗜欲，能安神志，定魂魄，顺五脏和六腑，添智慧，乌髭须，通脉络，除劳损，续绝补败。盖此药禀天地中和之气，不燥不热，可以长服。如有恶疾，肢体不安，行步艰辛，饮食少进，或寤寐不安，或痛连筋骨，或十生九死，服之，是疾皆除，驻悦颜色，滋润肌肤，聪明耳目，四肢强健，延年益智，功效不可具述。

枸杞子《仙经》云：此药是荧之精，益血海，足筋骨，补气安神　甘菊花是木之精，服之聪明耳目，去寒湿手软，利九窍，通三焦。去葶用　远志治胃膈痞闷，去忧邪，润肌肤，壮筋骨。将头捶破，取去心　车前子是镇星之精，益胃，安魂魄，驻颜，去惊妄想　生地黄用干者，去芦，《仙经》云：是太阴之精，开心神，去邪，养脾胃荣卫之神　巴戟《仙经》云：是黄金之精，去心痰，补血海，轻身延年　复盆子是神水之精，助阳轻身，安五脏之神　白术是太阳之精，能正气吐逆，消食，化痰温，养荣卫　肉苁蓉择有肉者，其药一百年一生，入小肠，补下元，酒浸七日　石菖蒲细小九节者，能升智慧，添神明，暖下元，补虚，减小便　兔丝子酒浸七昼夜，晒干，炒令黄色为度　牛膝治脚湿气，腰膝疼痛，去芦，用酒浸七日　细辛疗百病，顺气，益血海。去苗用　续断治五劳七伤　何首乌性温无毒　地骨皮去土

上各用本土所生，逐件择洗，各等分，捣为细末，炼蜜为丸如桐子大。每服三十丸。空心温酒送下。服一月百疾不生，服一年至二年，返老还童，颜貌若莲花，是病皆除。

神仙不老丸

养荣卫，润三焦，滑肌肤，去邪恶蛊等疾。《选奇方》云：予幼年勤瘁，衰不待方三十而白发生，自是时时摘去，四十九则不胜芟矣，乃听其自然，未几遭丧天之惨，罹哭子之流，心感凋耗，白发益多，余者益黄。久之，忽遇金华山张先生，谓予曰：子今半百，容貌衰甚，何以为门户计，进补治气血以强色身之药乎？慨然传一方，会初得之异人，拜而受之遂合服。逾百日，觉前时之白者黄者皆

返黑矣。见者以为异，予遂名之曰神仙不老丸。其药品予概括为诗曰：

不老神仙功效殊，驻颜全不费功夫。

人参牛膝川巴戟，蜀地当归杜仲扶。

一味地黄生熟用，兔丝柏子石菖蒲。

更添枸杞皮兼子，细末蜜丸桐子如。

早午临眠三次服，盐汤温酒任君哺。

忌餐三白并诸血，能使髭乌发亦乌。

用人参团结重实，上党者佳。去芦焙干称二两　枸杞子色红润者，去蒂，酒浸一宿，焙干，二两　兔丝子以水漂去浮者，取沉者，酒蒸焙干，二两　石菖蒲去毛节，米泔浸一宿，节密者秤一两　柏子仁色红新者，去壳，取仁一两，细研，临时入和药内　川牛膝长而润者，去芦，酒浸一宿，焙干，一两半　地骨皮色黄者，刮皮浮净，秤一两　地黄以水浸，重者用以浮者捣取汁，浸汁者，蒸透焙干，如是三次。色黑者，味甘熟，秤一两。又用生沉者一两，酒浸，各用竹刀切，忌铁器　川当归拣大者，去芦头，二两　川巴戟用黑色紫沉大穿心者，不用色黄细者，捶去心，酒浸，焙一两

上件拣选精制如法，勿晒，用慢火焙干，若太燥则失药味。待干，即于风前略吹，令冷热相激。燥净秤，碾为细末，炼蜜，择火日，搜和于大臼内，捣千余捶，丸如梧子大。每日空心午时临卧服，每服七十丸，温酒盐汤下。忌食葱白、韭白、芦服、真粉及藕，诸般血。盖诸血能破血，又能药力。若三白误食，亦无他说，此令人髭发不变黑耳，大能安养荣卫，补益五脏，调和六腑，滋充百脉，润泽三焦，活血助气添精实髓，最要节色欲，使药力效之速也。

松黄颐寿丹

松香一斤。嫩白莹净者，碾为末，筛过，去渣，用新汲水十余碗，砂锅内用桑柴火煮一炷香，不住手搅，冷定，倾出苦水，仍换新水，更煮更搅，如此十四五次，直待水煮不苦为度。再用白酒四五碗，亦煮一炷香，冷定，取出晒干，碾为细末　熟地黄半斤，淮庆肥大者，拣去不黄，不用浸，蒸烂捣成膏　乌梅肉六两安吉者佳，焙干，碾为末

上三味，和成一处，捣和匀，如干散难丸，加酒打面糊少许和之，易丸为度。如桐子大。每服三五十丸，茶酒白汤任下，食前服。服药时，忌豆腐。制药不

可犯铁器。

大补阴膏

安心神，健脾胃，滋肺金，补元气。

茯神二两，去皮心最能安神定志　远志二两，去梗，炒干用　人参五钱，去芦，能开心明目，养精通神，治脾胃，阳气充足　白术四两，切片，水洗去油，晒干，能除胃中湿热，健脾胃　茯苓二两，去皮补虚定悸　桔红一两五钱，姜汤煮过气宽中，消痰止嗽　贝母一两五钱，姜汤煮过。能止嗽，疗烦渴，安五脏，散胸中郁结　甘草三钱。炙，去皮主补三焦元气，和消毒，养血补肾　紫苑一两，洗去土补虚，止温，安五脏　阿胶一两，蛤粉炒成珠，能养血除嗽　五味子五钱，能明目补肾，益肺金　当归身三两，酒洗，能和血补血　生地黄一两三钱，酒洗，能凉血补血，滋肾水　白芍药二两，炒，益津液　熟地黄一两五钱，酒洗蒸九次，晒九次，大补血，壮肾，善补须发　天门冬一两五钱，去心，能保肺气，令人肥健　免丝子二两。水洗去土，晒干。能添精补髓　枸杞子三两，蒸焙干，能明目延年　黄柏二两，去皮盐水炒干。能补滋肾水　山茱萸二两，汤浸　知母一两，盐水炒干。能补肾水，凉心火

原方内用有款花一两，桑皮一两，柴胡一两五钱，山药二两，后进呈许堂改除。上切片用井花水二十四碗，入鲜姜四两二钱，核桃肉、圆眼肉、枣肉、莲肉各二十四个，乌梅肉十二个，春浸半月，夏不浸，秋浸一日，冬浸一日夜。于静室内，用炭火煎至药汁五碗，去药渣用好蜂蜜二十四两，煎一滚，用纸渗去面上沫，入前药同煎，至滴水不散为度。用磁罐盛，白纸封口，放水盘中，露罐口，七日，去火毒，取出，每日空心服，白滚汤调下三茶匙，忌食羊肉。

益元七宝丹

何首乌赤白各一斤，用米泔水浸一日，竹刀刮去皮，打块如棋子大。另有制法具前　牛膝八两，同前何首乌。用黑豆五升，木甑沙锅蒸三次，晒三次，为末，加盐一二钱同浸　枸杞子八钱，酒浸洗净，晒干为末　免丝子八两，酒浸三日，晒干为末　破故纸八两，炒干为末　当归八两，酒浸一宿，晒干为末

上七味，各不犯铁器，炼蜜为丸，如弹子大。日进三丸，早晨空心酒下，午后姜汤下，临卧盐汤下。初服三日，小便杂色，是去五脏中杂病；至二七日唇

红，口生津液，再不夜起；三七日，体健身轻，两颧红润；至一月，鼻头酸，是诸风百病皆去；四十九日，目视光明，两手火热，精气通贯，发白返黑，齿落更生，阳事强健，丹田如火，行走如飞，气力加倍。

补胃瑶台雪方

莲肉二十两，去心为粉　土白术十两，麸炒去麸用　陈皮二两　白茯苓二两　薏仁八两　芡实十两　山药八两　砂仁一两　川椒一两五，炒去汗，为末

以上同和，入白糖二斤，和匀，每早，白滚汤调服三二钱，开胃，进饮食，脾家圣药也。宝之！宝之！

紫霞丹

治痰涌咳嗽，伤酒解醒，或口有秽气，津苦舌干，凉嗝平胃，解愠安神，又为清喉要药。

失砂四两，一半为衣　官硼砂五钱　沉香一钱　玄明粉二钱　桂花一钱　白豆仁一钱　青木香一钱　细芽茶二钱　诃子一钱　金钱薄荷四钱　冰片三分　百药煎，一钱

上为细末，拣大甘草四两，煎汁为丸，如小豆大，朱砂为衣。入口一粒一次，噙化。

延龄聚宝酒

何首乌四两，去皮，赤白兼用　生地黄四两，鲜嫩肥者，勿犯铁器　天门冬二两，去心　槐角子四两，炒黄红，十月十一日采　石菖蒲二两　干菊花四两，只用花枝叶不用　五加皮二两　用真正的苍术二两，米泔浸一宿竹刀去皮毛。山的好　枸杞二两，去蒂，研碎，甘州生者　黄精二两，用鲜的　细辛二两，洗净　白术二两，极白者，油黄者不用　防风二两，去芦　人参二两，去芦　茯苓四两，鲜嫩者　熟地四两，忌铁器　麦门冬二两，去心　莲蕊四两　桑椹子四两，黑紫者　苍耳子二两，炒扬去刺　肉苁蓉二两，黄酒浸去鳞　沙苑白疾藜二两，炒去刺　天麻二两，如牛角者　甘草二两，用大者，炙去皮　牛膝二两，姜汁浸一宿，炒去丝　当归二两，鲜嫩者

上各味，照方择净，秤定分两足，务要真正药材，切为咀片，装入生绢袋内。用无灰高黄酒一大坛，盛九斗十斗大坛方可，将药袋装入坛。春浸十日，夏浸

七日，秋浸七日，冬浸十四日。将药酒每五更空心服三小盅，还卧片时，午间再服三盅，尤妙。用酒，忌生冷，生葱，生韭、腥。无益之事少干，无益之物少吃，白萝卜常忌。致减服者，自有功效，若服一日，歇二三日，不依前法，取效鲜矣。夜间还服二三次。予年三十九岁服起，于六十四岁，须发如漆，齿落更生，精神百倍，耳目聪明，比前大不同矣。此方养生至宝，仍将药渣干研末，炼蜜为丸，如桐子大。每服五十丸。空心无灰酒下。

延寿酒药仙方(一名养寿丹)

专治男妇远年近日诸虚百损，五劳七伤左瘫右痪，偏正头风，口眼歪斜，半身不遂，语言蹇涩，筋脉拘挛，手足麻木，浑身疮疥，肠风痔漏，紫白癜风，寒湿脚气，膀胱疝气，十膈五噎，身体羸瘦，腰腿疼痛，四肢无力，皮肤生疮，耳聋眼昏，下部虚冷，口苦舌干，呕逆恶心，饮食无味，四肢倦怠，神鬼惊悸，夜多盗汗，时发潮热，月事或多或少，或前或后，心中闷塞不通，结成瘕块，时作刺痛，或子宫积冷，气毒虚败，赤白带下，渐成虚，并皆治之。此药方互相制服，其和暖香甘，能追百病。常服补脾，养丹田，和气血，壮筋骨，益精髓，身体轻健，明眼泪，安五脏，定魂魄，润肌肤，返老还童，延年益寿其功不可尽述。

当归去芦　人参去芦　白茯苓去皮　草乌去皮　乌药　杏仁去皮尖　何首乌去皮　川椒去目　川乌去皮尖　五加皮　肉苁蓉去皮尖　枸杞子　砂仁以上各五钱，净　木香　牛膝去芦　枳壳去穰　干姜火炮　虎骨酥制黄色　川芎　香附炒去毛　香白芷　厚朴姜汁浸　陈皮去白　白术炒　独活　羌活　麻黄去节　官桂去皮　白芍药　半夏姜汁浸　生地　熟地　天麦　门冬去心　五味子　防风　细辛拣净，醋酒洗去芦　沉香　苍术米泔浸去皮　小茴香盐炒黄，以上各三钱　破故纸酒浸，微炒　核桃仁汤浸，去皮　甘草火炙，三味各一两　净红枣肉　酥油二味各半斤　白砂糖一斤

上将前药用细绢袋盛之，用烧酒一大坛，浸药三日，放在大锅内，用汤浸坛，煮两个时辰，取起，掘一坑，埋三日，出水毒，取出，每日用酒一小盅。病在上，食后服。病在下，空心服。饮酒毕后，将药渣晒干，碾为细末，用好花烧酒，打糊为丸，如梧桐子大。每服三十五丸，空心好酒下。

罗真人延寿丹

治男子五劳七伤，诸虚不足，阳痿，气弱、无力，心肾不交，精神欠爽，小便

频数，腰膝疼痛，赤白带下，起居倦怠，脚冷麻痹，不能久立，胃气不和，脐腹疼痛，经水愆期，无孕。常服此药，阴阳升降无偏，充实肌肤，填精补髓，精神倍长，强壮筋骨，悦颜色，固真气，和百脉，正三焦，乌须发，坚齿牙，耳目聪明，老能轻健。斯药之效，何可尽述？至五日，体自轻健；至十日，精神倍爽；半月之后，气为壮雄；二十四日后，眼目清朗，语言响亮；一月之余，饮食大进，颜色红润，步履轻健，冬月手足常暖。此药不热不燥，老幼并皆可服，乃仙方也。

干山药一两，去皮　人参一两，去芦　白茯苓一两，去皮　牛膝一两，酒浸　杜仲一两，姜制去丝　龙骨一两　川续断一两，去芦　鹿茸一两　当归一两，酒浸洗　山药苗一两　北五味一两　熟地黄一两，酒浸　石菖蒲一两　楮实子一两，去穰　破故纸一两，炒　麦门冬一两，去心　辽枸杞五钱　如下元虚冷，加鹿茸五钱　附子五钱

上为极细末，择天气晴和，拣选好日，以酒糊为丸，如梧桐大。每服五十丸或六七十丸。淡淡盐汤送下。日进二服亦可，大有功效也。

草还丹

夫草还凡者，不用金石，不加燥热，不伤五脏，只系草药为用，全在制度之妙。将水火无穷之术，夺丹砂烧炼之功，大壮脾胃，进美饮食，盖脾属中央之土及五脏之主，当先调养五脏俱虚，百病由此而生。此药益精髓，固元阳，轻腰膝，安五脏，通九窍，令人耳目聪明。有一老人年七十之上，服此药，悦颜色，乌须发，固齿牙，夜能书细字，延年益寿，乃仙家之良剂，平补大有神剂。

苍术四两，用酒，醋，米泔水，盐各浸一两　茴香一两，新者　破故纸一两，酒浸一宿　川楝子一两　木香　牛膝　葫芦巴　地龙　山药　枸杞　茯苓　川山甲各一两

上件，晒干为细末，好酒糊为丸，如桐子大。每服三十五丸，温酒送下盐汤亦可，空心服，以干物压之使力行百步，日进二服。

草灵丹

此药延年益寿，添精补髓，乌须发，固齿牙，强筋骨，壮气血，返老还童，冬月服之，腮面如噀血，行步轻飞，七十老人，诚心服饵，健若少年，别有奇功，不行尽述。服之一月，乃见其效。如要试验，拌饭与白犬食之，一月变成黑犬，此

其验也。老年人服之十日，便不起夜，服药者，不可赖此频行房事，忌黑羊肉、鸽、桃李果子，恐减药力。不热不燥，亦无飞走金石药味。过一月，耳目聪明，发白再黑，不可轻忽。

真川椒四两，去子炒出汗　白茯苓一两，去皮炒　川乌一两，去皮脐　甘草二两，粉者去皮炙　熟地三两，酒浸炙　山药三两

为细末，炼蜜为丸，如桐子大。每服三十丸至四十五丸，空心温酒下，以干物压之。

固真丹

同上方，加首乌一两、鹿茸草一两

壮阳无价至宝丹

川楝子取肉二两　川牛膝一两　熟地黄　蛇床子　川山甲　肉苁蓉　茯神　巴戟　五味子各一两　乳香三钱　沉檀香各三钱　鹿茸　仙灵脾　甘草各五钱　人参一两　破故纸五钱　大茴香一两　泽泻一两　乌药二两　菟丝子五钱　凤眼草二钱　槟榔一两　葫芦巴　莲心各五钱

上为细末，炼蜜为丸，如桐子大。每服三十丸，空心好酒下。治五劳七伤、四肢无力、下元虚冷、夜梦遗精、阳痿等症。

神仙紫霞杯

昔宋英宗皇帝，朝暮思想，恳祷祝告上苍愿祈降子。忽一日，有一道者，身穿草衣，头挽双髻，腰悬药葫芦，携一水火篮，手执龙虎首柱杖，偶至玉阶，群臣云：这道人不知从何入朝，冲入金门？奏道；吾乃蓬莱到此，因陛下祈子恳切，贫道闻知，奏奉蟠桃益年益寿九转紫霞杯，陛下饮服。帝曰：有何益于朕？道者曰：但令宫妃有子。帝闻甚喜，有光禄寿筵宴奉赏。道者曰：道人不用筵赏。传下酒杯去，化一道青光，灼然而去。帝稽首叩谢，故得子之多。

偈曰：

蓬莱仙赐紫霞杯，九转灵丹药更奇。

万病尽消身体健，还童返老似婴儿。

硫黄八两　雄黄五钱　乳香三钱　没药三钱　辰砂五钱　血结二钱　沉香二钱　麝香三两　人参　附子　川乌　川芎　当归　肉桂　破故纸　肉苁

蓉　黄精　白芷　枸杞　芍药

上嚼咀，入油煎，先用油一斤，浸诸药三二日。熬煎药焦黑色，滤去渣，再复油锅化溶硫黄，再倾出上面清油，却将锅底硫黄，倾入盆内，洗去泥土砂石，仍将厚油化硫黄，周而复始，三次。又倾出上面油，存黄，另倾出秤，每硫黄一两，用铜杓化开，入前麝香末三分搅匀，先以小酒杯一个，用纸封口紧，中开一孔，将打开硫黄药，倾入酒杯内，一荡，做酒杯一个。如此倾做数个。冷定，酌酒。做法如浇响糖相似。

沉香内补丸

能除百病，补诸虚，健脾胃，进饮食，添精补髓，延年益寿，服之年余，身轻体健，妇人服之尤妙。

沉香五钱　广木香五钱　乳香　没药各三钱　人参五钱　母丁香五钱　石燕一对，烧红醋浸　海马一对，酥炙　鹿茸五钱，酥炙　仙灵皮五钱，酥炙　穿山甲五钱灰炒　韭子五钱　八角茴香五钱　木通一两炒　小茴香一两炒黄　甘菊花五钱，盐炒　川楝子酒浸一宿，去皮核，一两　蛇床子一两　白茯苓一两　大附子一个，泡去皮　川椒一两，去目　枸杞子一两　麝香少许　葫芦巴入羊肠内，酒煮，一两　丁香五钱

上为细末，酒糊丸，如梧桐子大。每服三十丸，空心温酒服下仍以干物压之。忌生冷，腐粉，鱼腥，诸血四十九日。又，洗药用紫梢花、松节、皮硝三味煎水，每日温洗之。

延年却病笺(下卷)

色欲当知所戒论

高子《三知》论曰：人生孰不倚翠偎红、沉酣曲蘖、明眸皓齿、溺快衾裯？何知快乐之悦吾心，而祸害接踵矣。故庄生曰：人之大可畏者，衽席之间。不知

戒者过也。故养生之方，首先节欲。欲且当节，况欲其欲而不知所以壮吾欲也，宁无损害？

夫肾为命门，为坎水，水热火害，则灵台之焰藉以灭也。使水先枯竭，则木无以主，而肝病矣；水病则火无所制，而心困矣；火焰则土燥，而脾败矣；脾败则肺金无资。五行受伤，而大本以去。欲求长生，其可得乎？

嗟夫！元气有限，人欲无穷。欲念一起，炽若炎火。人能于欲念初萌，即便咬钉嚼铁，强制未然。思淫逸之所虎豹之墟也，幽冥之径也，身投爪牙，而形甘嚅啮，无云智者勿为，虽愚者亦知畏惧。故人于欲念起，心热之际，当思冰山在前，深渊将溺，即便他思、他涉，以遏其心，或行走治事，以避其险，庶忍能戒心，则欲亦可免。此为达者言也。平居当熟究养生之理、守静之方。秉慧剑，截断尘缘；举法眼，看破幻影。无为死可以夺吾身，清静恬淡，悉屏俗好，勿令生反速就其死，定性存诚，务归正道。俾仙不误我，我不误身，久住长年，不为妄诞。

然余所论，人孰不曰嚼过饭也。余亦知为熟谈，但人知为嚼熟饭，而不知饭所当食。知此谈为熟，奈何熟此谈而不行？所以白日沉疴，经年枕席，芳华凋谢，早岁泉扃，皆由厌常谈，而希平地可仙，薄浅近而务谈说高远，于尔身心果何益哉？徒云自哄自己，毕竟终无一成。吾岂欲人知予言有言耶？聊自信耳。因录经法诸言，觉彼色欲知戒，俾得天元之寿。

黄帝曰：一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾。阴阳不和，若春无秋，若冬无夏，因而和之，是为圣度。圣人不绝和合一之道，贵于闭密，以守天真。

素女曰：人年六十，当秘精勿泄。若气力尚壮，不可强忍；久而不泄，致生痈疾。

老君曰：情欲出于五内，魂定魄静，生也；情欲出于胸臆，精散神惑，死也。

全元起曰：乐色不止则精耗，贪妒不止则精散。圣人爱精重视，则髓满骨坚。

《仙经》曰：无劳尔形，无摇尔精，归心寂静，可以长生。又曰：道以精为宝，宝持宜闭密。施人则生人，留己则生己。结婴尚未可，何况空废弃。弃损不竟多，衰老命已矣。故人肝精不固，目眩无光；肺精不交，肌肉消瘦；肾精不固，神气减少；脾精不固，齿发衰白，疾病随生，死亡随至。

书曰：服丹石以快欲，肾水枯燥，心火如焚，五脏干烈，大祸立至。勿大醉入房，勿燃烛入房，勿元行疲乏入房，勿忍小便入房，勿带疮毒、疾病入房。

孙真人曰：大寒大热、大风大雨、大雾大雷、日月薄蚀、星辰之下、神佛之前，更忌元旦、三元、五腊、每月朔望、庚申本命、春秋二分三社、五月九毒日、每月二十八日，人神在阴，四月、十月纯阴用事，皆不可犯，否则损神，不惟父母受伤，生子亦不仁不孝。戒之！

高子曰：寡欲者，无伺时日之戒，而自无欲。多欲者，多律以时日，而一日不能无欲。若尽如《太上王百戒》中，犯者减算除年，则人寿尽夭亡矣。故立教太严，使人反不知信。然而立教之意，戒人节欲，借时日以惧之耳。余于多戒中仅取已以数条，此大不可犯者为戒。善养生者，当知所恐惧，而无犯此数者。

高子曰：色欲知戒者，延年之效有十：

阴阳好合，接御有度，可以延年；
入房有术，对景能忘，可以延年；
毋溺少艾，毋困青童，可以延年；
妖艳莫贪，市妆莫近，可以延年；
惜精如金，惜身如宝，可以延年；
勤服药物，补益下元，可以延年；
外色莫贪，自心莫乱，可以延年；
勿作妄想，勿败梦交，可以延年；
少不贪欢，老能知戒，可以延年；
避色如仇，如欲知禁，可以延年。

既济真经

邓希贤 笺注

《既济真经》或称《纯阳演正孚佑帝君既济真经》一卷，署门人紫金光耀大仙邓希贤笺注。这是一部托名“纯阳”的道家之作，笺注者邓希贤其人亦不可考。荷兰高罗佩《秘戏图考》收有此书，并称在上海见过某氏收藏的刻本，在日本也见过活版翻印本。高氏认为“虽然正文本身显示出许多古老的特征，注文却有后期道家房中的印记”，并判断其为“晚明的作品”。

这里所录即据高氏《秘戏图考》所收，并稍加整理。

序

“既济”者，《易》卦名，为上坎下离。离，男也，卦中虚为真阴☲，故男为外阳而内阴；坎，女也，卦中满为真阳☵，故女外阴而内阳。坎离交媾，采真阴以补真阳，则纯阳矣，故以“既济”名篇。

希贤慕道既久，茫然无得。偶遇仙师吕纯阳翁，矢心信从。盘桓数载，见其女色日亲，神气日旺，窃骇骇焉，谓修真者，固精养神炼气归根，不谓复有此也。吕师笑曰：以人补人，谓之真人。于此未谙道乎？因出肘后《既济经》，密示口诀，余方豁然知道在迩也。经百句，援东说西。因妄笺阐其渊邃，俟修真者宝之。

上将御敌，工挹吮吸。游心委形，瞑目丧失。

上将，喻修真人也。御，行事也。敌者，女人也。初入房时，男以手挹女阴户，舌吮女舌，手挹女乳，鼻吸女鼻中清气，以动彼心。我宜强制而游心太清之上，委形无有之乡。瞑目勿视，自丧自失，不动其心。

欲击不击，退兵避敌。修我戈矛，似战复畏。待彼之劳，养我之逸。

欲击，彼欲动也。待彼手来摩弄也，似战我也。彼欲动矣，我反不动，而退身以避之。彼不来摩弄我阳物，我即示以似战之状，而复诈为畏怯之形，待彼

之劳，以养我之逸也。

盗兴凭陵，魔兵猬臻。吾方徐起，旗钲出营。交戈不斗，思入冥冥。彼欲操兵，破我坚城。深沟高垒，闭固不惊。时复挑战，敌兵来迎。如不应者，退兵缓行。

盗者，彼也。彼之情兴已浓，其势如魔兵之猬起，我当徐徐应之，但交而不斗。斗，谓动也。思入冥冥者，静以待之，心不为之动也。致彼欲斗而不得，必自下动，以撼吾上。吾当瞑目闭气，如忍大小便，吸缩不为惊动。良久复一挑之。挑，亦动也。彼必大发兴而应，即当退却，止留寸许于内也。

敌势纵横，逼吾进兵。吾人遂走，敌必来凌。吾谓敌人，我今居下，汝处居上，上亦了了。彼扰我专，无不胜者。

胜者，我胜彼也。敌兴已发，必逼我进兵，不可不答。遂入坤户，即复退于外，翻走仰卧如僵仆之形。彼之欲心张往，复求攻我。我遂居下，令彼在上而诱之自动，则我专而必胜也。

敌既居高，以高临下。我兵戒严，遂控我马。龟蟠龙翕，蛇吞虎怕。撼彼两军，令彼勿罢。我觉兵惊，使之高住。勿下勿斗，候其风雨，须臾之间，兵化为水。敌方难降，我善为理。俾其心服，翻为予美。予亦戢兵退藏高垒。

此至要心诀，重在“龟蟠龙翕，蛇吞虎怕”八字。瞑目闭口，缩手蜷足，撮住谷道，凝定心志，龟之蟠也。逆吸真水，自尾闾上，连络不已，直入泥丸，龙之翕也。蛇之吞物，微微嘟噬，候物之困，复吞而入，必不肯放。虎之捕兽，怕先知觉，潜身默视，必持必得。用此四法，则彼必疲，乃以手撼彼两军。撼，揿也。两军，乳也，使之兴浓，不杀又戒之。腾身高起，勿动勿下，候彼真精降下，则彼心怠，我反善言挑战。彼既心服，而我得其美，则收敛而退藏于密矣。

再吮其食，再挹其粒。吮粒挹密，短兵复入。

再，第二次行事也。食者，舌也。粒者，乳也。密者，阴户也。短兵，缩则短也。复入，复入阴户以动之也。

敌兵再战，其气必炽。吾又僵仰，候兵之至。以吾兵挺，阖彼风雨。愈降愈下，如无能者。敌人愈奋，予戒之止。两军相对，不离咫尺。与敌通言，勿战勿弃。坐延岁月，待其气止。心愈如灰，言温如醴。以缓自处，缓以视彼。

愈奋者，彼动不止也。予乃戒之，止而勿动。彼上我下，两军也。不离咫

尺者，留一寸在内，余在外也。又与之言，勿动亦勿弃。坐延者，令女复以手足支起，待其气精未降，又必我心愈如死灰，而言语须甜温，使彼兴浓，而我缓以待之也。

我缓彼急，势复大起，兵亦既接，入而复退。又吮其食，又挹其粒。龟虎蛇龙，蟠怕吞翕。彼必弃兵，我收风雨。是曰既济，延寿一纪。收战罢兵，空悬仰息。还之武库，升之上极。

大起，兴浓也。彼兴既济，我当复入。深浅如法，间复少退。又必吮其舌，挹其乳，依行前番功夫，则彼真精尽泄，而我收翕之矣。既济者，既得真阳也。一纪，十二年也。一御既得真阳，则可延寿一纪。武库，髓海也。上极，泥丸也。战罢下马，当仰身平息，悬腰动摇，上升泥丸以还本元，则不生疾病，可得长生。

为山九仞，功始一篑。匪德不传，全神悟人。

为山九仞，为九天仙也。一篑，一采真阳也。一采延寿一纪，是长生始于一采也。然此道非有德不传，盖有德则神全，神全则心静，故能悟人而行之也。

修真演义

邓希贤 识

《修真演义》或题《紫金光耀大仙修真演义》一卷。荷兰高罗佩《秘戏图考》收有此书，并称在日本见过翻印本和明代原版。尽管该书前有"邓希贤识"小序，高氏还断定它是"《既济真经》的笺注者邓希贤所作"。书后有明万历甲午(1594年)春"越人"跋，谓"世宗朝，余受廪燕京。……赂近侍，购所藏秘诀，得纯阳子帅(师)徒经义二书……不忍二书失传，爰付梓人"。此书内容与《既济真经》均属道家炼丹者的性修炼术。

这里所录即据高氏《秘戏图考》所收，并稍加整理。

紫金光耀大仙《修真演义》序

汉元封三年，巫咸进《修真语录》于武帝。帝不能用，惜哉！书传后世，微谙其术者，亦得支体强健，益寿延年。施之种之，聪明易养。然有当充，有当忌。先知弃忌，方可次第行功。余演其义为二十章，分功定序，因序定功。序固不可紊，功亦不可缺也。修真之士，当自得之。邓希贤识。

一、弃忌当知

凡御女人，先明五弃：声雄皮粗，发黄性悍，阴毒妒忌，此一弃也；貌恶面青，头秃腋气，背陀胸凸，雀跃蛇行，二弃也；黄瘦羸弱，体寒气虚，经脉不调，三弃也；癫聋喑哑，跛足眇目，癣疥瘢风，大肥大瘦，阴毛粗密，四弃也；年四十以上，产多阴衰，皮宽乳慢，有损无益，五弃也。

交合有期，五忌须知：三元甲子，本命庚申，天地交合，日月薄蚀，晦朔弦望，大风大雨，雷鸣电掣，三光之下，此一忌也；山林园沼，道堂佛殿，宝塔神祠，江淮河济，二忌也；大寒大热，大饥大饱，大喜大醉，大小便急，鼎器无情，三忌也；连日醉酒，久病方痊，远归疲倦，四忌也；妇人产后，未满七七，秽污尚存，五

忌也。

惟此五弃五忌，当知避之。犯者不惟自损，即种子亦多残疾不良，盖由禀赋之不正也

二、神气宜养

摄生之道，贵审其方。夫寡色欲，所以养精气也；薄滋味，所以养血气也；咽津液，所以养肺气也；慎嗔怒，所以养肝气也；节饮食，所以养胃气也；少思虑，所以养心气也；自省悟，所以养肉气也。遵之而行，则气壮神余矣。人于戌亥阴消阳散之时，不宜醉饱酣寐，以致百脉塞滞，关节停毒。此际当先导四脉，次展手足，斡运气机，动摇百体，俾关节开通，荣卫流畅，阴阳和合，精固神全，邪气不入，寒暑不侵，斯为摄养之道也。

三、房内灵丹

诀曰：以人补人，自得其真。阴阳之道，精髓为宝，搬而运之，后天而老。房中之事，多能杀人，亦能养人。能用之者，可以养生；不能用者，则以殒命。人能善悟房中之术，通关引气，运精补髓，故能长生也。

四、炉中宝鼎

鼎者，锻炼神丹之具，温真养气之炉也。须未生产美妇，清俊洁白，无口体之气者为真鼎，用之大能补益。此外，如前五弃者，不可用也。

五、男察四至

男子玉茎不振，阳气未至也；振而不展，肌气未至也；展而不硬，骨气未至也；硬而不热，神气未至也。凡交合，先察四致而后行之。

六、女审八到

女人默咽津液，脉气到也；将身附人，胃气到也；以力动人，筋气到也；弄人双乳，肉气到也；眉尖频蹙，肝气到也；握弄玉茎，血气到也；咂人舌津，肺气到也；滑津流出，脾气到也。俱到则可交合矣。

七、玩弄消息

凡欲交合，先自凝神定性，抱定女人，温存玩戏。咂彼唇舌，捻彼双乳，令女握弄玉茎，使他心动，后以手探阴户，若微有滑津，方可入炉。依法缓缓施功，女必畅快而先败矣。

八、鼓舞心情

妇人心情，沉潜隐伏。何以使之动？何以知其动？欲使之动者，如嗜酒则饮以香醪，多情则恬以甜语，贪财则赠以钱帛，好淫则欢以伟物。妇人之心，终无所主，能见景生情，无不动也。欲知其动，或有气喘而声颤不止者；或有目瞑鼻开而不能言者；或有目涩而定眸者；或有耳红面赤而舌尖微冷者；或有手热腹暖而语言嘈杂者；或有神思恍惚而体软四肢不收者；或有舌下津干，将身迫近男子，或阴穴脉动滑津盈溢等状，皆情动之验也。当此之时，男子不宜急躁，缓缓采取，则得真阳矣。

九、淬锋养锐

交合之时，男若玉茎长大填满阴户者，女情必易畅美，展茎盖有法焉。语曰："工欲善其事，必先利其器。"不可不知也。当于每日子后午前，阴消阳长之时，静室中披衣，向东端坐，凝神屏虑。腹不宜饱，饱则气滞血滞；惟俾无饥，饥则血气流行。口嘘浊气，随以鼻吸清气，漱津液，闭咽送下丹田，运人玉茎，以

七数为度，或二七，三七，至七七止。将两手搓热如火，右手托肾囊，并握玉茎，左手于脐下左转摩八十一次。次换右手，脐下右转摩八十一次。再伸右手于尾闾，玉茎根提起向上，就根捏住，以茎于左右腿上摆击，不计其数。乃后抱女，缓缓纳玉茎于阴户，采女津液，吸女鼻气，闭咽存送玉茎以养之。后复以两手如搓索状，搓之不计数，久久自觉长大矣。若行采战，先用绢带束固茎根，次以两手上下同肾囊捧起，漱津吸气，咽送丹田，随提尾闾起接，使上下相思，助壮阳势，然后行事。

十、演战练兵

初下手时，务遏除欲念，先用宽丑之炉演习，庶兴不甚感，亦不至于欢浓，尤易制御也。须缓缓用功，柔入刚出，三浅一深，行九九之数为一局。倘精少动，即当停住掣退止留寸许，俟心火定息，复仍用前法，次行五浅一深，后九浅一深，切忌心急性躁，按行半月则纯熟矣。

十一、制胜妙术

凡得真美之鼎，心必爱恋。然交合时，须强为憎恶，按定心神，以玉茎于炉中缓缓往来，或一局，或二三局，歇气定心，少顷依法再行。俟彼欢浓，依觉难禁，更加温存，女必先泄也。其时可如法攻取。若自觉欲泄，速将玉茎掣退，行后锁闭之法，其势自息。气定调匀，依法再攻，战不厌缓，采不厌迟，谨而行之可也。

十二、锁闭玄机

锁闭者，撒手过黄河之法也。急躁之人，须下二十余日工夫方能得闭。性柔静者，十数日可闭也。用功一月，金关永固，玉户常扃，自在施为，无漏泄者，此法中妙用也。且如交合时，玉茎缓缓进退，三浅一深，瞑目缄口，但鼻中微引气，则不喘急。稍觉欲泄，速将腰身一提，掣退玉茎寸许，不动，吸气一口，提上

丹田，上向脊胁，起尾闾夹缩下部，如忍大小便急甚之状。按定心神，存想夹脊之下，尾闾之穴，有我精气为至宝，不可走失，随吸清气一口咽之。少顷势定，仍前缓缓用功。稍觉情美，又复掣退，吸气定神，夹缩存想，方得不泄也。且人身气脉，上下周流，先不豫制，直至快乐时，欲炽难遏，致使气导精出，以取自损。欲强闭之，则败精必泥入膀胱肾囊，致生小肠膀胱气及肾冷肿痛之疾。大概欲未萌时，豫为提掣，频频定性，庶玉茎不倒，筋力有余，扇鼓五千之数，方许一泄败精。而元阳真气常住丹田，以养精神。果能久行，一宵可敌十女。故曰锁闭玄机。

十三、三峰大药

上曰红莲峰，药名玉泉，又曰玉液，曰醴泉，在女人舌下两窍中出。其色碧，为唾精。男子以舌恬之，其泉涌出华池。咂之咽下重楼，纳于丹田，能灌溉五脏，左填玄关，右补丹田，生气生血也。中曰双荠峰，药名蟠桃，又曰白雪，曰琼浆，在女人两乳中出。其色白，其味甘美。男子咂而饮之，纳于丹田，能养脾胃，益精神，吸之能令女经脉相通，身心舒畅，上透华池，下应玄关，使津气盈溢。三采之中，此为先务。若未生产女人，无乳汁者，采之更有补益。下曰紫芝峰，号曰虎洞，又曰玄关，药名黑铅，又名月华，在女人阴宫。其精滑，其关常闭而不开。凡媾合，女情姹媚，面赤声颤，其关始开，气乃泄，津乃溢。男子以玉茎掣退寸许，作交接之势，受气吸津，以益元阳养精神。此三峰大药也。惟知道者，对景忘情，在欲无欲，必能得之。所以发白再黑，返老还童，长生不老也。

十四、五字真言

曰存、曰缩、曰抽、曰吸、曰闭。

存者，想也。交媾之时，觉精欲泄，速将玉茎掣退，缄口瞑目，存想夹脊之下尾闾穴有我命门精气所在，为我至宝，不可走失。但体交而神不交，不可着意也。依法存想，纵泄亦不多，力亦不倦。久能行之，则无泄漏矣。此存字之

义也。

缩者，畏缩不敢进也。精气欲泄，速缩胁掣退玉茎，提吸气一口，直上丹田，胁起尾闾，夹缩下部，不令气下，如忍大小便之状。定息存想，不得动作。少顷势歇，口吁出气，两手抱女，咂女舌，取津咽五六次，送下丹田，可以再御不倦。盖初下手时，切忌骤入径进，大势一发，难于制御，设或强闭，恐败精不散，反生他疾。大概频提频掣，不至纵欲，则易制御。此缩字之义也。存、缩二字，工夫并行，无先无后，乃男子闭精法也。

抽者，采取也。交媾之时，女若欢娱，气喘声颤，男子当缄口，缓缓柔进刚退，不可躁进令深。止进半步，以鼻引女鼻气，吸之入腹。不可口吸，口吸则伤脑。一吸一抽，所谓上吸其气，下吸其津也。少顷，其气上下相应，阳物自然坚硬，稍觉难禁，宜速掣退，依存想之法，庶无走泄。此抽字之义也。

吸者，翕入也。女人既泄，男子当掣退玉茎寸许，作半交接之势，上吸鼻气，下吸滑津。盖鼻为天门，下为命门，天门居上元，命门居下元，灵柯吸取，一时水火不相到，当以鼻同吸天门也。一抽一吸，上下相应，如竹管引水，逆流而上。能依此术，大益精补阳，精神自固。然久行则损，女人待将息数时，方可再御。此吸字之义也。抽吸出入，上下贯通，抽中有吸，二字并行，乃女人既泄，男采其津之法也。

闭者，缄口也。交战之时，当瞑目缄口而不令出，但以鼻渐渐导引相应，自不致喘。若不缄闭，则人门通天门，天门通命门肾府，天门不固而上走，元阳精液必纵下而泄也。若人门固闭，脑气下降肾宫，流入琼台，上下周流，精气化洽，永无泄矣。此闭字之义也。闭字制于四者中，初交便宜爱身缄气，至终不可放失，则闭之一字，久而四字工夫并行也。

十五、采炼有序

仙歌曰："女子兴无穷，先令情意浓。徐徐方与战，上将必成功。"盖欲交合，先将鼎握抱，摩弄双乳，咂唇舌，使彼兴动后，方纳阳物于阴，缓缓交合，行九九之数，合目缄口，频频提制，金枪不倒。此先采下峰也。下采既浓，女气发舒，而上应中峰也。吾款抱之，左右吸咂其汁而咽之，其美既得乃止。此次采

中峰也。中采既浓，女气又发扬，适于上峰。吾纵舌于彼舌下，搅其两窍，吸其津而咽者再三。此三采上峰也。上采既定，女必欢极，阴中真气方泄；乃以灵柯掣退少许，耸身如龟，提气一口直上丹田，容彼气而吸其津，搬运周流，然后三采全矣。而女人亦上下通快，气脉顺畅矣。后亦吁气一二口，令女吸而咽之，以安其神气。盖此术已通，取彼既泄之真，还我不泄之精，在彼不甚损，在我大有益，阴阳相得，水火既济，御女之妙用也。

十六、搬运有时

女人若泄，必有气喘声颤等状之验。此际当宁心息气，抱定女子，上采玉泉，中采蟠桃，下采月华，炼而得之。搬运从尾闾逆上两道白脉，串夹脊，透昆仑，入泥丸，流注于口，化为琼浆，咽下重楼，直至丹田。名曰黄河逆流。能填精补髓。益寿延年。其诀在提气咽气，存想穴道，所谓神到财气到，气到则精到是也。

十七、全义尽伦

夫人之生，有男女而后有夫妇。夫妇为人伦之始，匪媾合则无以洽恩浃义，是乖伦也。然男属阳，阳易动而易静；女属阴，阴难动而难静。今人媾合，不知制御，姿意扇鼓，须臾即泄，往往不满女欲。若依采战之法，入炉时缓缓按纳，不可急躁。缓者易制，躁者难遏，且不可令女人拍动我腰眼。进退悠久，依法采战，不惟有补于身，且使女爱恋，男畅女美，彼此均益，乃夫妇全义之道，尽伦之事也。

十八、回荣接朽

人之修真养命，犹木之接朽回荣。以人补人，以枝接木，其理一也。仙歌曰：世人不识长生理，但看桑间接梨树。凡欲施工，须得十全宝鼎，数在十五之上，三十之下。女人二七为少阴，三七为盛阴，四七为壮阴。少阴养身，盛阴益

寿，宜取而温养之。须赤潮辐凑，勿使大过，无不及，是吾利用。久久采炼，则留形住世。女至五七为衰阴，六七为太阴，七七为竭阴，当知远之。尤忌太肥者，脉难通；太瘦者，肌液少；劳者，神气不足；弱者，反伤阳神；愈者，阴寒；病者，阴毒。皆谓阴贼，皆在所避也。且采补在吾方寸，须心神虚寂，念虑安闲，识避忌，察证候，抽添缓缓，玩戏徐徐。弱入强出，审于欲泄未泄之先；掣退存留，明于将动已动之际。远舟在尺木，发弩由寸机。明知之士，以意逆之可也。

十九、还元返本

还元者，挽回之法也。离中真阴，无体有信，其火好飞腾，顺用则孕体成人，逆用则结珠成宝。所谓黄河翻浪，挽回依旧返天门也。采炼时，既用存缩以闭之矣，又用抽吸以取之矣。然下马无法，何以返还而散布哉？事毕，须平身仰卧，直手舒脚，头安枕上，脚跟着床，体皆悬空，极力闭气，动摇其身三五次，令鼻出气，匀匀行之。若面觉热，乃是精气已升泥丸，即用两手搓擦面皮，使热以放过散开。随又合唇止息，舌搅华池神水咽下丹田，方得精气周流，为我有用之物。如此日就月将，可以逍遥云汉，游宴黄庭矣。

二十、种子安胎

男女交媾，采取则益寿延年，施泄则安胎种子。传云：不孝有三，无后为大。则种子又人生之要务也。男子先须补精益肾，使阳气壮盛；女人宜调经养血，使子宫和暖。再候月事已过，红脉方尽，子宫正开，正宜交合。一日成男，二日成女，阳奇阴偶之义也。依法则生子禀厚德明，无疾病而易养。越五日后，为阴户闭，为虚交矣。交合必两情具感乃有应验。倘男情先动而精至，女尚未动，精虽至而不纳；或女情先动而兴过，男兴未已，精后至而亦不纳也。惟两情具美，男深纳至茎施泄，女耸腰收接入宫，合止片时然后退，令女正身仰卧，百试百效也。又，子午为太阳时，交合则生男；卯酉为太阴时，交合则生女。又，阴血先至，阳精后冲，则血开裹精，精入为骨而成男；阳精先至，阴血后参，则精开裹血，血在内而成女。精血齐至为双胎，理或然也。

医学正印种子编

〔明〕岳甫嘉 撰

《医学正印种子编》又名《妙一斋医学正印种子编》，明·岳甫嘉撰。岳甫嘉，字仲仁，号心翼，妙一斋主人，江苏兰陵人。自幼攻读，屡试不中，遂转而研医，痊治颇众。著有《妙一斋医学正印编》十六种，存世有《种子编》和《女科证治全编》。

这里所录为《种子编》男科专论生育的先天灵气、交合至理、交合有时、养精有道、炼精有诀、胎始从乾、父精母血、脉息和平、服药节宜和服药要领。岳氏所论，较前人之说颇有见地。今据明刊本迻录，略加整理。

一　先天灵气

盖人为万然之灵，乃人之中，又有灵与蠢之不同者，何欤？蠢者愚夫愚妇，或反多男；灵者聪明俊秀，或反艰嗣者，何欤？又愚夫愚妇，或偶诞俊秀之儿；聪明俊秀，或偶育痴愚之子者，又何欤？盖今之求子者，只言男女交媾，其所以凝结成胎者，不过父精母血，而不知此犹是后天滓质之物也。其胎之成否、子之有无、灵蠢、尚不可必也。乃一点先天真一之灵气，妙合在未始絪缊，未始交媾之先者。此正天得之以清，地得之以宁，人得之以生且灵。可见转否为泰，转蠢为灵，转无子为有子者，皆在是也。人能葆合先天之灵气，其于求子之道，思过半矣。客问曰：葆合之道安在？曰：存仁。仁者，生生之理，万善之元，广嗣之本也。

二　交合至理

凡交合之期，必败血去净，新血初生，子宫正开，此时用驯虎工夫，乾施坤

受，雨情畅美，正所谓如炉点金，如浆点腐，决能成胎矣。其间为男为女，固有孕含于先天，而妙合乎后天者。乃说者谓阴血先至，阳精后冲而成男；阳精先入‘阴血后参而成女。世无有精先溲而生男，精后溲而生女者乎？又或谓子宫有二穴，男穴在左，女穴在右，施精时，偏于左则男，偏于右则女。彼奔偷私窃者，往往得男，仓卒交合，岂必其皆偏于左而无右乎？又谓微阳不能射阴，弱阴不能摄阳，也无有尪羸之夫，怯弱之妇，屡屡受胎，虽欲止之不能；亦有血气方刚，精力过人，反艰于嗣育者，何欤？至于所谓耐战采阴，用钩、缩、吸、提、闭五字等法，则外道而非生育之正，并非夫妇之义矣。虽妾媵亦不宜也。倘所谓单日成男，双日成女，庶几阴阳奇偶之理，而人房取奎璧成，定天月二德等日，或者赶吉避凶之道。然而新娶远归，何当择吉，而愚夫愚妇，又何知历日哉！则余所谓百脉齐到者近是耳。若三月后尚可转女为男，则又诞妄不经之甚，而其方不必载矣。

三　交合有时

夫天地生物，必有絪缊之时，万物化生，必有乐育之时。如猫犬至微，将受妊也，其雌必狂呼而奔跳，以絪缊乐育之气，触之而不能自止耳。此天然之节候，生化之真机也。世人种子，有云“三十时辰两日半，二十八九君须算”，此特言其大概耳，非的论也。《凡经》云：一月止有一日，一日止有一时，凡妇人月经行一度，必有一日絪缊之候于一时辰间，气蒸而熟，昏而闷，有欲交接不可忍之状，此的候也。于此时逆而取之则成丹，顺而施之则成胎矣。其曰三月月出庚，又曰温温铅鼎，光透帘纬，皆言其景象也。当其欲情浓动之时，子宫内有如莲蕊初开，内人洗下体以手探之自知也，但含羞不肯言耳。男子预密告之，令其自言，一举即中，必多成男，何也？阳以静胜阴之动，阴动必先靡，阳静必后动，此《易》坤求乎乾地天泰之义也。

四　养精有道

夫聚精之道，一曰寡欲，二曰节劳，三曰惩恶，四曰戒醉，五曰慎味。今之谈养生者，多言采阴补阳，久战不泄，此为大谬。肾为精之府，凡男女交接，必扰其肾，肾动则精血随之而流，外虽不泄，精已离宫。纵有能坚忍者，亦有真精数点，随阳之痿而溢出，此其验也。如火之有烟焰，岂有复反于薪者哉。非但不能聚精，久将变为他症，是故贵寡欲。不独房室之交损吾之精，凡日用损血之事，皆当深戒。听目劳于视，则血以视耗。耳劳于听，则血以听耗。心劳于思，则血以思耗。吾随事而节之，则血得其养，而兴日俱积矣，是故贵节劳。主闭藏者，肾也，司疏缐者，肝也，二脏皆有相火，而其系上属于心，心，君火也，怒则伤肝，而相火一动，上煽君火，辗转炽盛，则疏泄者用事，而闭藏不得其职，虽不交合，亦暗流而潜耗矣，是故当惩怒。人身之血，各历其舍，则常凝。酒性烈，最能动血，人饮酒则面赤，手足俱红，是扰其血而奔驰之也。血气虚弱之人，数月无房事，精始厚而可用，然使一夜大醉，精随酒耗，且多热毒，是故宜戒醉。《内经》云：精不足者，补之以味。然浓膊波炙之味不能生精，唯恬澹之味乃能补精耳。盖万物皆有真味，调和胜则真味衰，不论腥、素、淡，煮之得法，自有一段冲和恬澹之气益人肠胃。《洪范》论味而曰：稼穑作甘。世间之物唯五谷得味之正，若能淡食谷味'少佐以滋味'最能养精，是故当慎味。

五　炼精有诀

炼精之法，全在肾家下手。内肾一窍，名玄关；外肾一窍，名牝户。真精未泄，乾体未破，则外肾阳气至子时而兴，人身之气兴天地之气两相吻合，精泄体破，而吾身阳生之候渐晚，有丑而生者，次则寅而生者，又次则卯而生者。有终

不生者，始兴天地不相应矣。炼之之诀，须半夜子时，即披衣起坐，两手搓极热，以右手将外肾兜住，以左手掩脐而凝神于内肾约半个时，久久习之，而精自旺矣。此诀虽非医旨，亦录以俟知者。

六　胎始从乾

夫父母之生子，如天地之生物。《易》曰：坤道其顺乎，承天时而行。夫知地之生物，不过顺承乎天，则知母之生子，亦不过顺承乎父而已，知母之顺承乎父，则种子者，果以妇人为主乎？然所谓主于男子者，不拘强弱，不拘康宁病患，不拘精易泄难泄，只以交感之时，百脉齐到为善耳。交感而百脉齐到，虽老虽弱，虽病患，虽易泄，亦可以成胎。交感而百脉参差，虽少虽强，虽康宁，虽难泄，亦难成胎矣。妇人所构之血，固由乎百脉合聚，较之男子之精，不能无轻重之分也，孔子赞乾元资始曰大，赞坤元资生曰至，得无意乎？若男女之辨，又不以精血先后为拘，不以经书几日为拘，不以夜半前后交感为拘，不以父强母弱、母强父弱为拘，只以精血各由百脉之齐到者别胜负耳。是故精之百脉齐到，有以胜乎血，则成男矣。血之百脉齐到，有以胜乎精，则成女矣。至有既孕而小产者，有产而不育，有育而不寿者，有寿而黄耇无疆者，则亦精血之坚脆分为修短耳。世人不察其精血之坚脆，已定于禀受之初，乃以小产专责之母，以不育专付之女，以寿夭专诿之数，不谬乎！

夫百脉齐到者，乃一身神情气血、骨节毫窍，无不毕达之谓也。既交媾矣，何以云有齐到、有参差者哉？此其机又赖于平日之培养。务使父精无淡，母血无枯，俾乾健坤柔，阳先处夫毕胜之数，阴每从之，故孕无不成男也。乃若父母之七情六欲，痰凝气滞，饮食醉饱，俱能令气脉淤塞，精血精淡，则百脉焉能齐到？如此非唯不能成胎，即成胎亦多损伤夭折，疼痛疮疹，弊有不可胜言者！则药饵调摄之功决不可少，此又人之善承乎天者矣。

七　父精母血

按生子之道，本之父精母血是矣。《易》曰："男女媾精。"男有阳精，女独不有阴精乎？交感百脉到时，男子施精矣。女子面红唇赤，鼻尖微冷，声息微喘，是即女子施精时也。此精不论经前经后，交媾毕时俱有，但不若男精中有结块成形者，为少异耳。是必阳精兴阴精合成一块，宛如太极之形，适凑经净，新生之血，日浸月盛，乃成胎耳。否则，《易》何以只言"男女媾精"，不言男媾精，女媾血乎？但阳精元是气结之华，阴精仍是血凝之夜，通此而生子之道谓之父精母血也，固宜。

八　脉息平和

生子之脉，专责于两肾，在脉为雨尺。男子右尺偏枉者，相火易动，好色少子；左尺偏枉者阴虚大动，精不固，少子。脉迟弱而涩者，精气清冷；若微弱而濡，则入房无力。俱令无子。妇人脉微弱而涩，少年得此为无子，中年得此为绝户，若肥人脉细而弱者，主胞有寒，浮而紧者，腹有疝瘕，俱令少子。男妇之脉俱以沉滑和匀，乃为生子之脉。

人身气血，各有虚实寒热之异，唯察脉可知。脉有十二经，应十二时，一日一周，兴天同运，循环无端。其至也，即不宜太过而数，数则热矣。又不宜不及而迟，迟则寒矣。不宜太有力而实，实非正气能自实也，正气虚而火邪来乘以实之也。治法先当散瘕以伐其邪，邪去而后正可补也。不宜太无力而虚，虚乃正气正血虚也，治法唯当补其气血耳。亦有男妇上热下寒，表实裹虚，而未得子者，法当临睡时服凉膈之药，人清其上；每晨食未入口时服补药以温其下；暂进升散之药以达其表，久服厚味之药以实其裹。又有女人气多血少，寒热不

调、月水违期、或后或先、白带频下而无子者，皆当诊脉而以活法治之。

务欲使其夫妇之脉皆和平沉滑，不热不寒，交合有期，不妄用精，必能生子，子不殇夭。故欲得子者，必须按脉立方，因病用药。

九　服药节宜

男子以阳用事，从乎火而主动，动则诸阳生；女子以阴用事，从乎水而主静，静则诸阴集。故治男子毋过热以助其阳，治女人毋过寒以益其阴。古人以黄柏知母之类，每用于男子，而乾姜、艾叶之类，恒施于妇人，良有以也，男女阴阳自然之体，若六体迭侵于外，七情交战于中，饮食致伤其中州，房劳亏损其元气，发为诸病，又不可执一而治。况如近世，情欲太早，或男精未通而御女，或女经始至而近男。譬始该之木，质原柔脆，根本即薄，枝叶必衰，岂能蕃衍乎？故男女嗣绩稍迟，虽无疾病，尤当保护，何者？男子阳动之体，唯虑合而失，未获中其肯綮。女子阴静之质，多苦交而勿孕，不能遂其生成。故精清流而不射，皆为精气不足。白淫白带，月信愆期，皆为血气不调。则预为调养，不可不得节宜之法。是以在男则用中和之剂。收回真阴，以为持久之计。在女则用温经之药，彭作微阳，以为发育之基。间有男女虚寒而纯用热药，实热而纯用寒凉者，此又对症之方，节宜之所不可偏废者也。窃怪今之疗求子者，治妇人而寒热兼济者有之矣，至治男子而专用热药，徒取亢阳用事，快一时之乐，久之而精血耗散，祸乃叵测。每见缙绅中惑比：有尿血数升，不旬日而毙者；有发肾痈瘫囊毒而毙者；有发肺痈及翻胃嗝噎而毙者，种种不可枚举，非徒无益而又害之，不可不谨也。余特著经验良方，并斟酌温凉补泻之剂，对症之虚实寒热而考订之，庶为广嗣者之一助云。

十　服药要领

列方虽非一种，取效不在兼收。或良工察脉而虚心审证，或病者自知寒烟而对证选方。得其一，修制虔服，自获神效。在昔忠武用兵，贵精不贵多，得此道也。然犹忘求嗣摄生君子三思，无后为大，又在保养元精，借资药力。若徒恃药力而浪费元精，炼石补天，其有济乎？婆心子更不胜倦祝。

东医宝鉴

〔朝鲜〕许浚 撰

《东医宝鉴》二十三卷，朝鲜许浚撰。许浚是朝鲜名医，对中医药颇有研究。《东医宝鉴》一书是综合中朝两国医学研究的成果，是继《医方类聚》之后的又一重大成果。全书分为内景、外形、杂病、汤液和针灸五大部类。该书有较多章节涉及到养生和性医学内容。这里只从《内景篇卷一》、《外形篇卷四》、《杂病篇卷十》的辑录中选了部分内容，并据人民卫生出版社1955年影印本加以整理。

内景篇·卷一

身形(附修养，附养老)

身形脏腑图

孙真人曰：天地之内，以人为贵。头圆象天，足方象地。天有四时，人有四肢；天有五行，人有五脏；天有六极，人有六腑；天有八风，人有八节；天有九星，人有九窍；天有十二时，人有十二经脉；天有二十四气，人有二十四俞；天有三百六十五度，人有三百六十五骨节；天有日月，人有眼目；天有昼夜，人有寤寐；天有雷电，人有喜怒；天有雨露，人有涕泣；天有阴阳，人有寒热；地有泉水，人有血脉；地有草木，人有毛发；地有金石，人有牙齿。皆禀四大五常，假合成形。

朱丹溪曰：凡人之形，长不及短，大不及小，肥不及瘦。人之色，白不及黑，嫩不及苍，薄不及厚。而况肥人湿多，瘦人火多。白者，肺气虚；黑者，肾气足。形色既殊，脏腑亦异，外症虽同，治法迥别。

形气之始

《乾凿度》云：天形出乎乾，有太易、太初、太始、太素。夫太易者，未见气也；太初者，气之始也；太始者，形之始也；太素者，质之始也。形气已具而痾，

痾者，瘵；瘵者，病。病由是萌生焉。人生从乎太易，病从乎太素，《参同契》注曰：形气未具曰鸿濛，具而未离曰混沦。《易》曰：易有太极，是生两仪。易犹鸿濛，太极犹混沦也。乾坤者，太极之变也。合之为太极，分之为乾坤，故合乾坤而言之，谓之混沦；分乾坤而言之，谓之天地。《列子》曰：太初，气之始也；太始，形之始也。亦类此。

胎孕之始

《圣惠方》曰：天地之精气，化万物之形。父之精气为魂，母之精气为魄。一月怀其胎如酪；二月成其果，而果李相似；三月有形像；四月男女分；五月筋骨成；六月鬓发生；七月游其魂，而右手能动；八月游其魄，而能动左手；九月三转身，十月满足，母子分解。其中，有延月而生者，富贵而寿；有月不足者，贫贱而夭。

上阳子曰：人初受气也，九日而阴阳大定，四十九日而始胎，然后七日而一变，故满三百有六日者，满二百九十六日者，皆上器也。有二百八十六日者，二百六十六日者，中器也；有二百五十六日者，二百四十六日者，下器也。盖天干甲，必合已而方生；地支丑，必合子而方育。自非天地合德，则人必不生也。故云：九月神布气满而胎完。亦云：十月怀胎也，此天地之德，合于气而后生也。

四大成形

释氏论曰：地水火风，和合成人。筋骨肌肉，皆属乎地；精血津液，皆属乎水；呼吸温暖，皆属乎火；灵明活动，皆属乎风。是以风止则气绝，火去则身冷，水竭则无血，土散则身裂。

上阳子曰：发齿骨甲，假之于地；涕清血液，假之于水；温暖燥热，假之于火；灵明活动，假之于风。四大假合而生也。地之盛也，骨如金；水之盛也，精如玉；火之盛也，气如云；风之盛也，智如神。

人气盛衰

《灵枢经》曰：黄帝问：气之盛衰？岐伯对曰：人生十岁，五脏始定，血气始通，真气在下，故好走；二十岁，血气始盛，肌肉方长，故好趋；三十岁，五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满，故好步；四十岁，五脏六腑，十二经脉皆大盛以平定，疏理始疏，荣华颓落，发鬓斑白，气血平盛而不摇，故好坐；五十岁，肝气始衰，

肺叶始薄，胆汁始减，故目视不明；六十岁，心气始衰，善忧悲，血气解堕，故好卧；七十岁，脾气虚，故皮肤枯；八十岁，肺气衰，魄离，故言善误；九十岁，肾气焦，四脏经脉空虚；百岁，五脏皆虚，神气乃去，形骸独居而终矣。

《素问》曰：人年四十，阴气自半也，起居衰矣；五十，体重，耳目不聪明矣；六十，阴痿，气大衰，九窍不利，下虚上实，涕泣俱出矣。

年老无子

《素问》曰：人年老而无子者，材力尽耶？将天数然也？岐伯对曰：女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿枯；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓斑白；七八，肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极；八八，则齿发去。肾者，主水，受五脏六腑之精而藏之，故五脏盛，乃能泻。今五脏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣，故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。

寿夭之异

《素问》曰：黄帝曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰，今时之人年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？岐伯对曰：上古之人，其知道者法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽其天年，度百岁乃去。今时之人则不然，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。虞抟曰：人之寿夭，各有天命存焉。夫所谓天命者，天地父母之元气也。父为天，母为地，父精母血盛衰不同，故人之寿夭亦异，其有生之初，受气之两盛者，当得上中之寿，受气之偏盛者，当得中下之寿，受气之两衰者，能保养，仅得下寿，不然，多夭折。虽然或风寒暑湿之感于外，饥饱劳役之伤乎内，岂能一一尽乎？所禀之元气也，故上古圣人尝百草，制医药，乃欲扶植乎生民

各得其天年也。传曰修身以俟命而已，必须尽人事以副天意，则凶者化吉，亡者得存，未尝令人委之于天命也。是故医者，可以通神明而权造化，能使夭者寿，而寿者仙，医道其可废乎？

形气定寿夭

《灵枢经》曰：形与气相任则寿，不相任则夭；皮与肉相果则寿，不相果则夭；血气经络胜形则寿，不胜形则夭；形充而皮肤缓者，则寿，形充而皮肤急者则夭，形充而脉坚大者，顺也；形充而脉小以弱者，气衰，气衰则危矣。形充而颧不起者，骨小，骨小而夭矣。形充而大肉䐃坚，而有分者肉坚，肉坚则寿矣。形充而大肉，无分理不坚者肉脆，肉脆则夭矣。《类纂》曰：谷气胜元气，其人肥而不寿；元气胜谷气，其人瘦而寿。虞抟曰：性急，脉亦急；性缓，脉亦缓。大抵脉缓而迟者，多寿；脉急而数者，多夭；《内经》曰，根于中者，命曰神机，神去则机息。盖气血者，人身之神也，脉急数者，气血易亏而神机易息，故多夭；脉迟缓者，气血和平而神机难损，故多寿。先哲论江海之潮，则天地之呼吸，昼夜只二升二降而已，人之呼吸昼夜一万三千五百息，故天地之寿，悠久而无穷；人之寿延者，数亦不满百也。

人身犹一国

抱朴子曰：一人之身，一国之象也。胸腹之位，犹宫室也；四肢之别，犹郊境也；骨节之分，犹百官也。神，犹君也；血，犹臣也；气，犹民也。知治身，则能治国矣。夫爱其民，所以安其国，惜其气，所以全其身。民散则国亡，气竭则身死，死者不可生也，亡者不可全也。是以至人消未起之患，治未病之疾，医于无事之前，不追于既逝之后。夫人难弄而易危，气难清而易浊，故能审威德，所以保社稷，割嗜欲所以固血气，然后真一存焉，三一守焉，百病却焉，年寿延焉。《素问》曰：心者，君主之官，神明出焉；肺者，相傅之官，治节出焉；肝者，将军之官，谋虑出焉；胆者，中正之官，决断出焉；膻中者，臣使之官，喜乐出焉；脾胃者，仓廪之官，五味出焉；大肠者，传导之官，变化出焉；小肠者，受盛之官，化物出焉；肾者，作强之官，伎巧出焉；三焦者，决渎之官，水道出焉；膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。凡此十二官者，不得相失也。故主明则下安，以此养生则寿，没世不殆，以为天下则大昌。主不明则十二官危，使道闭塞而不

通，形乃大伤，以此养生则殃，以为天下者，其宗大危，戒之戒之。

丹田有三

《仙经》曰：脑为髓海，上丹田；心为绛宫，中丹田；脐下三寸为下丹田。下丹田，藏精之府也；中丹田，藏神之府也；上丹田，藏气之府也。《悟真篇》注曰：人之一身，禀天地之秀气而有生，托阴阳陶铸而成形。故一身之中，以精气神为主，神生于气，气生于精，故修真之士，若执己身而修之，无过炼治精气神三物而已。邵康节曰：神统于心，气统于肾，形统于首，形气交而神主乎其中，三才之道也。

背有三关

《仙经》曰：背后有三关。脑后曰玉枕关，夹脊曰辘轳关，水火之际曰尾闾关，皆精气升降往来之道路也。若得斗柄之机，斡运则上下循环，如天河之流转也。《翠虚篇》曰：采之炼之未片饷，一气眇眇通三关，三关来往气无穷，一道白脉朝泥丸，泥丸之上紫金鼎，鼎中一块紫金团，化为玉浆流入口，香甜清爽遍舌端。《参同契》注曰：人身气血往来，循环于上下，昼夜不停，犹江河之水东流，至于海而不竭，殊不知名山大川孔穴，皆相通也，水由地中行，盖循环相往来也，日月之行亦然。

保养精气神

臞仙曰：精者身之本，气者神之主，形者神之宅也。故神太用则歇，精太用则竭，气太劳则绝。是以人之生者，神也；形之托者，气也。若气衰则形耗，而欲长生者，未之闻也。夫有者，因无而生焉，形者须神而立焉。有者无之馆，形者神之宅也。倘不全宅以安生，修身以养神，则不免于气散归空，游魂为变，方之于烛，烛尽则火不居；譬之于堤，堤坏则水不存矣。夫魂者阳也，魄者阴也，神能服气，形能食味，气清则神爽，形劳则气浊。服气者千百不死，故身飞于天；食谷者千百皆死，故形归于地。人之死也，魂飞于天，魄落于泉，水火分离，各归本源，生则同体，死则相捐，飞沉各异，禀之自然。譬如一根之木，以火焚之，烟则上升，灰则下沉，亦自然之理也。夫神明者，生化之本；精气者，万物之体。全其形则生，养其精气则性命长存矣。

古有真人至人圣人贤人

黄帝曰:余闻上古有真人者,提挈天地,把握阴阳,呼吸精气,独立守神,肌肉若一,故能寿弊天地,无有终时,此其道生。中古之时,有至人者,淳德全道,和于阴阳,调于四时,去世离俗,积精全神,游行天地之间,视听八远之外,此盖益其寿命而强者也。亦归于真人。其次,有圣人者,处天地之和,从八风之理,适嗜欲于世俗之间,无恚嗔之心,行不欲离于世,举不欲观于俗,外不劳形于事,内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功,形体不弊,精神不散,亦可以有百数。其次,有贤人者,法则天地,象似日月,辨列星辰,逆从阴阳,分别四时,将从上古合同于道,亦可使益寿而有极时(《内经》)。

论上古天真

夫上古圣人之教下也,皆谓之虚邪贼风,避之有时,恬憺虚无,真气从之,精神内守,病安从来?是以志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺,各从其欲,皆得所愿,故美其食,任其服,乐其俗,高下不相慕,其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心,愚智贤不肖,不惧于物,故合于道,所以能年皆度百岁而动作不衰者,以其德全不危也(《内经》)。

四气调神

春三月,此为发陈。天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应养生之道也。逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。

夏三月,此谓蕃秀。天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。逆之则伤心,秋为痎疟,奉收者少,冬至重病。

秋三月,此为容平。天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。逆之则伤肺,冬为飧泄,奉藏者少。

冬三月,此谓闭藏。水冰地坼,无扰乎阳,早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿,若有私意,若已有得,去寒就温,无泄皮肤,使气亟夺,此冬气之应,养藏之道也。逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少。

夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门，逆其根则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道(《内经》)。

以道疗病

臞仙曰：古之神圣之医，能疗人之心，预使不致于有疾。今之医者，惟知疗人之疾，而不知疗人之心，是犹舍本逐末，不穷其源，而攻其流，欲求疾愈，不亦愚乎？虽一时侥幸而安之，此则世俗之庸医，不足取也。太白真人曰：欲治其疾，先治其心，必正其心，乃资于道，使病者尽去心中疑虑思想，一切妄念、一切不平、一切人我，悔悟平生所为过恶，便当放下身心，以我之天而合所事之天，久之，遂凝于神，则自然心君泰宁，性地平和，知世间万事，皆是空虚，终日营为，皆是妄想，知我身皆是虚幻，祸福皆是无有，生死皆是一梦。慨然领悟，顿然解释，则心地自然清静，疾病自然安痊，能如是，则药未到口，病已忘矣。此真人以道治心，疗病之大法也。又曰：至人治于未病之先，医家治于已病之后。治于未病之先者，曰治心，曰修养；治于已病之后者，曰药饵，曰砭焫。虽治之法有二，而病之源则一，未必不由因心而生也。

虚心合道

白玉蟾曰：人无心则与道合，有心则与道违。惟此无之一字，包诸有而无余，生万物而不竭。天地虽大，能役无气。五行至精，能役有数不能役无数，百念纷起，能役有识不能役无识。今夫修此理者，不若先炼形，炼形之妙在乎凝神，神凝则气聚，气聚则丹成，丹成则形固，形固则神全。故宋齐丘曰：忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚，只此忘之一字，则是无物也。本来无一物，何处有尘埃？其斯之谓乎！

学道无早晚

《延寿书》曰：人者，物之灵也。寿本四万三千二百余日(即一百二十岁，《洪范》一曰：寿百二十岁)，元阳真气本重三百八十四铢(一斤也)，内应乎乾。乾者，纯阳之卦也。人昼夜动作施泄，散失元气，不满天寿，至六阳俱尽，即是全阴之人，易死也。年到八八，卦数已极，汞少铅虚，欲真元之复，不亦晚乎？吁，剥不穷则复不返，阴不极则阳不生，若遇明师指诀，信心苦求，则虽一

百二十岁犹可还乾，譬如树老，用嫩枝再接，方始得活。人老用真气还补，即返老还童。昔马自然到六十四岁，怕老怕死，汲汲求道，遇到刘海蟾，传以长生之诀，遂得寿于无穷，彼何人哉？睎之则是，特在一觉顷耳。《悟真篇》注曰：吕纯阳六十四遇正阳真人，葛仙翁六十四岁遇郑真人，马自然六十四岁遇刘海蟾，皆方修金丹之道而成仙，三仙皆于晚年修道而成。盖是壮年慕道持戒积符，至六十四方得金丹真传，故成道之迷。若夫世人嗜欲丧精，思虑损神，疲劳耗气，真阳既失，虽闻大道于六十四岁之前，亦难成功，倘能绝欲于早年，求道于壮岁及色身未坏，精气未耗，遇师得旨，下手速修，庶几可冀三仙之得道也。

人心合天机

《还丹论》曰：道以心为用，能知运用者，以道观心，心即道也。以心贯道，道即心也。是心也，非人心之心，乃天心之心也。天之居于北极，为造化之枢机者，此心也。故斗杓一运则四时应节，五行顺序，寒暑中度，阴阳得宜矣。《橐籥歌》曰：天上日头地下转，海底蝉娟天上飞。乾坤日月本不运，皆因斗杓转其机。人心若与天心合，颠倒阴阳只片时。《仙经》注曰：璇玑，斗也，天以斗为机，人以心为机，心运于心中，犹斗运于天中也。又曰：天机，谓半夜子阳初动之时也。天机将至，人能动吾之机以应之，则天人合发，内外相符，结而为丹矣。上阳子曰：人有真之一气，降于丹田中，则一阳又复矣。人欲知始阳初回之候，当以暖气为之信也。

搬运服食

《养性书》曰：凡人修养摄生之道，各有其法，大概勿要损精、耗气、伤神。此三者，道家谓之全精、全气、全神是也。每遇鸡鸣时便可起坐，拥衾调息，叩齿聚神，良久神气既定，方行火候，搬运数十遍，便觉浑身和畅，血脉自然流通。当此之时，华池水生，神气满谷，便当大漱咽下，纳入丹田，以补元阳。如搬运了就吃平昔补养的药饵，以两手摩擦令热，乃行导引之法，行毕方可栉漱盥洗，乃焚香默诵洞章一遍，逍遥步庭约行百步，待日高三五丈，方可食粥，食毕以手扪腹行二三百步。此养生大略，不可不知。《胎息论》曰：凡服食须半夜子后，瞑目盘坐，面东呵出腹内旧气三两口，然后停息，便于鼻内微纳清气数口，舌下有二穴，下通肾窍，用舌拄上腭存息少时，津液自出，灌漱满口，徐徐咽下，自然

灌注五脏，此为气归丹田矣。如子后丑前，不及寅前，为之亦可，卧中为之亦可。又曰：人能常食玉泉，令人长年面有光色。玉泉者，口中唾也。鸡鸣时、早晨时、日出时、禺中时、日中时、晡时、日没时、黄昏时、夜半时，一日凡九次漱口咽之。臞仙曰：汉蒯京年百二十岁，气力甚壮，言朝朝服食玉泉，叩齿二七名曰炼精。又杜景升、王真常漱玉泉咽之，谓之胎息。

按摩导引

《养生书》曰：夜卧觉常叩齿九通，咽唾九过，以手按鼻之左右上下数十过。又曰：每朝早起啄齿，并漱津唾满口咽之，缩鼻闭气，以右手从头上引左耳二七，复以左手从头上引右耳二七，令耳听延年。又曰：热摩手心熨两眼，每二十遍，使人眼目自然无障翳，明目去风。频试额上，谓之修天庭，连发际二七遍，面上自然光泽。又以中指于鼻梁两边揩二三十遍，令表里俱热，所谓灌溉中岳，以润于肺；以手摩耳轮不拘数遍，所谓修其城郭，以补肾气，以防聋聩。臞仙有歌曰：闭目冥心坐（盘趺而坐），握固静思神（握固者以大指在内，四指在外而作拳也），叩齿三十六（以集心神），两手抱昆仑（昆仑，头也。又两手向项后九息，勿令耳闻），左右鸣天鼓，二十四度闻（以两手心掩两耳，先以第二指压中指，弹脑后），微摆撼天柱（摇头左右顾肩膊随动二十四度），赤龙搅水浑（赤龙，舌也，以舌搅口中，待津液生而咽之），漱津三十六，神水满口匀（神水，口中津也），一口分三咽（所漱津液分作三口，作汩汩声而咽之），龙行虎自奔（液为龙，气为虎），闭气搓手热（鼻引清气，闭之少顷，搓手令极熨，鼻中徐徐放出）， 背摩后精门（精门者，腰后外肾也，合手心摩毕收手握固）， 尽此一口气（再闭气也）， 想火烧脐轮（想心火下烧丹田，觉热极即用后法）， 左右辘轳转（转者，摆撼。两肩三十六想，火自丹田透双关入脑户，鼻引清气，闭少顷）， 两脚放舒伸（放直两脚）， 叉手双虚托（叉手相交向上三次或九次）， 低头攀足频（以两手向前钩双脚心十三次，乃收足端坐）， 以候逆水上（候口中津液生如淋，急搅取水如前）， 再漱再吞津，如此三度毕，神水九次吞（一口三咽，三次为九）， 咽下汩汩声，百脉自调匀，河车搬运讫（摆肩并身二十四，及再转辘轳二十四次）， 发火遍烧身（想丹田，火自下而上遍烧，此时口鼻皆闭气少顷），邪魔不敢近，梦寐不能昏，寒暑不能入，灾病不能近，子后午前作，造化合乾坤，循环次第转，八卦是良因。

摄生要诀

太乙真人《七禁文》曰：一者，少言语，养内气；二者，戒色欲，养精气；三者，薄滋味，养血气；四者，咽精液，养藏气；五者，莫嗔怒，养肝气；六者，美饮食，养胃气；七者，少思虑，养心气。人由气生，气由神旺，养气全神，可得真道。凡在万形之中所保者，莫先于元气。《黄庭经》曰：子欲不死修昆仑，谓发宜多栉，手宜在面，齿宜数叩，津宜常咽，气宜精炼，此五者，所谓修昆仑。昆仑谓头也。葛仙翁《清静经》曰：人能遣其欲而心自静，澄其心而神自清，自然六欲不生，三毒消灭。夫人心虚则澄，坐定则静，寡言希听，存神保命。盖多言则损气，多喜则放情，多怒则触意，多悲哀思虑则伤神，多贪欲劳困则伤精。凡此者修行之人不宜有也。又曰：养性之士，唾不至，远行不疾步，耳不极听，目不极视，不欲极饥而食，食不可过饱，不欲极渴而饮，饮不欲过多。嵇康曰：养性有五难，名利不去为一难，喜怒不除为二难，声色不去为三难，滋味不绝为四难，神虚精散为五难，五者无于胸中，则信顺日跻，道德日全，不祈善而有福，不求寿而自延，此养生之大旨也。《类纂》曰：养目力者，常瞑；养耳力者，常饱；养臂肘者，常屈伸；养股胫者，常步履。孙真人曰：虽常服饵，而不知养性之术，亦难以长生也。养性之道，常欲少劳，但莫大疲及强所不能堪耳。夫流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。养性之道，莫久行久立、久坐久卧、久视久听，皆令损寿也。又曰：凡言伤者，亦不即觉也，谓久则损寿耳。《洞神真经》曰：养生以不损为延年之术，不损以有补为卫生之经，居安虑危，防未萌也。虽少年致损，气弱体枯，及晚景得悟，防患补益，则气血有余而神自足，自然长生也。

还丹内炼法

《金丹问答》曰：金液者，金水也。金为水母，母隐子胎，因有还丹之号也。前贤有曰：丹者，丹田也。液者，肺液也。以肺液还于丹田，故曰金液还丹。赠湛高士歌曰：君且听我试，说语无多真妙诀，夜深龙吟虎啸时，急驾河车无暂歇，须臾搬入泥丸顶，进火玉炉烹似雪，华池神水湛澄澄，浇灌黄芽应时节，琼浆玉液频吞咽，四体熏蒸颜色别，傍门小法几千般，惟有此道最直截。《易真论》曰：大修行人，既得刀圭入口，运己真火以养之。凡运火之际，忽觉尾闾有物直冲夹脊，双关沥沥有声逆上泥丸，复自泥丸触上腭，颗颗降入口中，味如冰

酥，香甜软美，觉有此状，乃是金液还丹也。徐徐咽归丹田，常常如此不绝，则五脏清虚，闭目内观，脏腑历历如照烛，渐次有金光罩身，此乃真景象也。《问答》曰：还丹之要，在于神水华池。神水，液也。水之在口，曰华池也。邵子曰：天之神，发乎日。人之神，发乎目。愚谓目之所至，心亦至焉。故内炼之法，以目视鼻，以鼻对脐，降心火入于丹田，盖不过片饷功夫而已。

养性禁忌

《养性书》曰：善摄生者，无犯日月之忌，无失岁时之和。须知一日之忌，暮无饱食；一月之忌，晦无大醉；一岁之忌，冬无远行；终身之忌，夜不燃烛行房。又曰：喜怒损志，哀戚损性，荣华惑德，阴阳竭精，学道之大忌也。《真诰》曰：眼者身之镜，耳者体之牖。视多则镜昏，听众则牖闭。面者神之庭，发者脑之华，心忧则面戚，脑减则发白。精者人之神，明者身之宝，劳多则精散，营竟则明消。抱朴子曰：善摄生者，常少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，行此十二少者，养性之都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳，多语则气乏，多笑则岁伤，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则妄错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。凡此十二多，不除则荣卫失度，血气妄行，丧生之本也。

四时节宜

《养生书》曰：春要晏卧早起，夏及秋，欲侵夜乃卧早起，冬欲早卧而晏起，皆益人。虽云：早起莫在鸡鸣前，晏起莫在日出后。又曰：冬日冻脑，春秋脑足俱冻，此圣人之常法也。常以晦日浴，朔日沐，吉。饥忌浴，饱忌沐。凡人卧春夏向东，秋冬向西，头勿向北卧。凡大风、大雨、大雾、大暑、大寒、大雪，皆须勿犯，卒逢飘风暴雨、震电昏暗，皆是诸龙鬼神行动经过所致，宜入室闭户，烧香静坐以避之。不尔，损人。《卫生歌》曰：四时惟夏难调摄，伏阴在内腹冷滑，补肾汤药不可无，食物稍冷休哺啜，心旺肾衰何所忌，特戒疏泄通精气，寝处犹宜谨密间，默静志虑和心气，冰浆菜果不益人，必到秋来成疟痢。臞仙曰：夏一季是人脱精神之时，心旺肾衰，肾化为水，至秋乃凝，及冬始坚，尤宜保惜，故夏月不问老幼，悉吃暖物，至秋即不霍乱、吐泻，腹中常暖者，诸疾自然不生，血气壮盛也。

先贤格言

真人《养生铭》曰：人欲劳于形，百病不能成。饮酒勿大醉，诸疾自不生。食了行百步，数以手摩肚。寅丑日剪甲，头发梳百度。饱即立小便，饥则坐漩尿。行处勿当风，居止无小隙。常夜濯足卧，饱食终无益。思虑最伤神，喜怒最伤气。每去鼻中毛，常习不唾地。平明欲起时，下床先左脚。一日无灾殃，去邪兼辟恶。如能七星步，令人长寿乐。酸味伤于筋，苦味伤于骨。甘即不益肉，辛多败正气。咸多促人寿，不得偏耽嗜。春夏少施泄，秋冬固阳事。独卧是守真，慎静最为贵。钱财生有分，知足将为利。强知是大患，少欲终无累，神静自常安，修道宜终始。书之屋壁中，将以传君子。

孙真人《枕上记》曰：侵晨一碗粥，晚饭莫教足。撞动景阳钟，叩齿三十六。大寒与大热，且莫贪色欲。醉饱莫行房，五脏皆翻覆，火艾漫烧身，争如独自宿。坐卧莫当风，频于暖处浴。食饱行百步，常以手摩腹。莫食无鳞鱼，诸般禽兽肉。自死禽与兽，食之多命促。土木为形象，求之有恩福。父精母生肉，那忍分南北。惜命惜身人，六白光如玉。

孙真人《养生铭》曰：怒甚偏伤气，思多太损神。神疲心易役，气弱病相因。勿使悲欢极，常令饮食匀。再三防夜醉，第一戒晨嗔。亥寝鸣天鼓，寅兴漱玉津。妖邪难犯己，精气自全身。若要无诸病，常须节五辛。安神宜悦乐，惜气保和纯。寿夭休论命，修行本在人。若能遵此理，平地可朝真。

常真子《养生文》曰：酒多血气皆乱，味薄神魂自安。夜漱却胜朝漱，暮食不若晨食。耳鸣直须补肾，目暗必当治肝。节饮自然脾健，少思必然神安。汗出莫当风立，腹空莫放茶穿。

东垣《省言箴》曰：气乃神之祖，精乃气之子。气者精神之根蒂也。大矣哉！积气以成精，积精以全神。必清必静，御之以道，可以为天人矣。有道者，能之予何人哉？切宜省言而已。

丹溪《饮食箴》曰：人身之贵，父母遗体，为口伤身，滔滔皆是。人有此身，饥渴洊兴，乃作饮食，以遂其生。眷彼昧者，因纵口味，五味之过，疾病蜂起。病之生也，其机甚微，馋涎所牵，忽而不思。病之成也，饮食俱废，忧贻父母，医祷百计。山野贫贱，淡薄是谙，动作不衰，此身亦安。均气同体，我独多病，悔悟一萌，尘开镜净。日节饮食，易之象辞，养小失大，孟子所讥。口能致病，亦

败尔德，守口如瓶，服之无斁。

丹溪《色欲箴》曰：惟人之生，与天地参。坤道成女，乾道成男。配为夫妇，生育攸寄。血气方刚，惟其时矣。成之以礼，接之以食。父子之亲，其要在兹。眷彼昧者，徇情纵欲。惟恐不及，济以燥毒。气阳血阴，人身之神。阴平阳秘，我体常春。血气几何？而不自惜。我之所生，翻为我贼。女之耽兮，其欲实多。闺房之肃，门庭之和。士之耽兮，其家自废。既丧厥德，此身亦悴。远彼帷薄，放心乃收。饮食甘味，身安病瘳。

养性延年药饵

琼玉膏，三精丸，延年益寿不老丹，五老还童丹，延龄固本丹，斑龙丸，二黄元，玄菟固本丸，固本酒，皆能延年益寿。

琼玉膏

填精补髓，调真养性，返老还童，补百损，除百病，万神俱足，五脏盈溢，发白复黑，齿落更生，行如奔马，日进数服，终日不饥渴，功效不可尽述。一料分五剂，可救瘫痪五人；一料分十剂，可救劳瘵十人。若二十七岁服起，寿可至三百六十；若六十四岁服起，寿可至五百。

生地黄十六斤，捣，绞取汁　人参细末，二十四两　白茯苓细末，四十八两

白蜜炼去滓，十斤，上和匀入磁缸内，以油纸五重，厚布一重，紧封缸口，置铜锅内，水中悬胎，令缸口出水，上以桑柴火煮三昼夜。如锅内水减，则用暖水添之。日满取出，再用蜡纸紧封缸口，纳井中浸一昼夜取出，再入旧汤内煮一昼夜，以出水气。乃取出，先用少许，祭天地神祇。然后每取一二匙，温酒调服，不饮酒，白汤下，日进二三服。如遇夏热，置阴凉处，或藏水中，或埋地中。须于不闻鸡犬声，幽静处，不令妇人、丧服人见之。制时终始勿犯铁器。服时忌食葱、蒜、萝卜、醋酸等物（《入门》）。

卫生方：

生地黄八斤　人参三十二两　白茯苓二十四两　白蜜五斤

本朝永乐中太医院会议加天门冬、麦门冬、地骨皮各八两，进御服食，赐号益寿永真膏。

三精丸

久服轻身延年益寿，面如童子。

苍术天之精　地骨皮地之精，各净末，一斤　黑桑椹人之精，取二十斤揉烂，入绢袋内绞取汁，去滓

将两药末授汁内，调匀入罐内密封口，阁于棚上，昼采日精，夜采月华。直持自然煎干方取，为末密丸，小豆大。每十丸酒汤任下(《入门》)。

延年益寿不老丹

何首乌赤色四两，白色四两，合八两米泔浸软，以竹刀刮去皮，切作片，黑豆煎汁浸透阴干，却用甘草汁拌，晒干捣末，不杵蒸熟　地骨皮酒洗，晒干　白茯苓酒洗，晒干，各五两　生干地黄酒浸一宿，晒干　熟地黄酒洗晒干　天门冬酒浸三时，去心晒干　人参去芦，各三两

上细末，炼密和丸梧子大。温酒下三五十丸。此药千益百补，服之十日或一月，自已知为别等。人常服功效难尽言，实吕祖之初梯(《必用方》)。

遐龄万寿丹

诗曰：遐龄万寿丹，服食魂魄安。养药鸡抱卵，日期要周全。修合室深宜，一切人勿观。甲子庚申夜，为丸不见天。一还增六十，二还百廿年。服药非凡骨，寿同天地间。秘之深秘之，玄之又更玄。

茯神　赤石脂　川椒微炒，出汗，各一两　朱砂细研，水飞　乳香灯心同研，各一两，别为末

用鸡卵二个去清黄，只将朱砂、乳香各装一卵内，用纸糊七重，以青绢袋盛之，令精壮妇人怀于肚上，常令温暖，朱砂怀三十五日，乳香怀四十九日，取出。再研前三味药亦为细末，和匀，以蒸枣肉和丸绿豆大。每日空心温酒服下三十丸，或人参汤下。一月外加至四十丸。以甲子庚申之夜，幽静处修合，忌妇人鸡犬见之(《丹溪心法》)。《回春》一名五老还童丹。

延龄固本丹

治诸虚百损，中年阳事不举，未至五十须发先白。服至半月，阳事雄壮；至一月颜如童子，目视十里；服三月，白发还黑；久服，神气不衰，身体轻健，要升仙位。

菟丝子酒制　肉苁蓉酒洗，各四两　天门冬　麦门冬　生地黄　熟地黄并酒制　山药　牛膝酒洗　杜仲姜汁炒　巴戟酒浸去心　枸杞子　山茱萸酒蒸去核　白茯苓　五味子　人参　木香　柏子仁各二两　覆盆子　车前子　地骨皮各一两半　石菖蒲　川椒　远志　甘草水浸，姜汁炒　泽泻各一两

上细末，酒煮，稀面糊和丸梧子大。空心温酒八十丸。妇人加当归、赤石脂各一两。忌食萝卜、葱蒜、牛肉、醋酸物、饴糖、羊肉（《回春》）。

斑龙丸

常服延年益寿

鹿角胶　鹿角霜　菟丝子　柏子仁　熟地黄各八两　白茯苓　破故纸各四两

上磨为细末，酒煮米糊和丸，或以鹿角胶入好酒烊化和丸，梧子大。姜盐汤下五十丸。昔蜀中有一老人，货此药于市，自云：寿三百八十岁矣，每歌曰：尾闾不禁沧海竭，九转金丹都漫说，惟有斑龙顶上珠，能补玉堂关下血。有学其道者，传得此方，彼老人化为白鹤，飞去不知所终（《正传》）。

人参固本丸

一名二黄元。夫人心藏血，肾藏精，血充实则须发不白，颜貌不衰，延年益寿，药之滋补，无出于生熟二地黄。世人徒知服二地黄而不知服二门冬为引也。盖生地黄能生心血，用麦门冬引入所生之地，熟地黄能补肾精，用天门冬引入所补之地，四味互相为用，又以人参为通心气之主。

天门冬去心，姜汁浸二日，酒浸二日　麦门冬去心，酒浸二日，泔浸三日　生干地黄　熟地黄并酒浸，各二两

上以石磨磨如泥或烂，捣以杏仁汤，化开漉净渣，又磨净尽如澄小粉之法，撇去上面水，取药粉晒干，乃入人参末一两，炼蜜和丸，梧子大。每取五七十丸，温酒盐汤任下。忌萝卜、葱、蒜（《必用方》）。

玄菟固本方

治同上。

菟丝子酒制　熟地黄　生地黄并酒浸，焙　天门冬　麦门冬并酒浸，

去心　五味子　茯神各四两　山药微炒三两　莲肉　人参　枸杞子各二两

上末蜜丸，梧子大。每取八九十丸，温酒或盐汤任下(《心法》)。

固本酒

治劳补虚，益寿延年，乌须发，美容颜。

生地黄　熟地黄　天门冬　麦门冬去心　白茯苓各二两　人参一两

上锉，用磁缸盛好酒十壶，浸药三日，文武火煮一二时，以酒黑色为度，空心服三五杯(《卫生篇》)。

乌须酒

治同上。

黄米三斗　麦门冬八两　生地黄　何首乌各四两　天门冬　熟地黄　枸杞子　牛膝　当归各二两　人参一两

上为末，入好面拌饭，如常酿法，待酒熟榨出取清。每日清晨饮一二杯，微醺为度。忌白酒、萝卜、葱、蒜、牛肉、黄米即粘黍米，色黄也。

单方

只取一味，或作丸，或作末，或煎汤服，或丸或末每服二钱，煎汤则每五钱。凡二十三种。

黄精　久服轻身，驻颜，不老不饥，根茎花实皆可服之。采根先用滚水绰去苦汁，九蒸九暴食之，或阴干捣末，每日净水调服，忌食梅实(《本草》)。

菖蒲　轻身、延年、不老，取根泔浸一宿，暴干捣末，以糯米粥人炼蜜，和丸梧子大，酒饮任下，朝服三十丸，夕服二十丸《本草》。菖蒲酒方：菖蒲根绞汁五斗，糯米五斗炒熟，细面五斤拌匀，如常酿法，酒熟澄清。久服通神明，延年益寿(《入门》)。

甘菊花　轻身、耐老、延年。苗叶花根皆可服。阴干捣末，酒调服，或蜜丸久服(《本草)》。　菊花酒方：甘菊花、生地黄、枸杞根皮各五升，水一石，煮取汁五斗，糯米五斗，炒熟人细面和匀，入瓮。候熟澄清，温服。壮筋骨，补髓，延年益寿。白菊花尤佳(《入门》)。

天门冬　久服轻身，延年，不饥。取根去皮心捣末，和酒服。或生捣绞汁煎为膏，和酒服一二匙。汉甘始太原人，服天门冬在人间三百余年（《本草》）。天门冬酒方：取根捣绞汁二斗、糯米二斗拌细面，如常酿法，候熟取清饮，干者作末，酿之亦可，忌食鲤鱼（《入门》）。

地黄　久服轻身，不老。采根洗，捣绞汁，煎令稠。纳白蜜更煎作丸，如梧子，空心酒下三十丸，日三。忌葱、蒜、萝卜，勿犯铁器（《本草》）。地黄酒方：糯米一斗，百度洗，生地黄三斤细切，同蒸，拌白面酿之，候熟取清饮（《入门》）。

苍术　煎饵久服，轻身延年。一名山精。《神农药经》曰：必欲长生，常服山精。采根泔浸去黑皮，炒，捣作末一斤，人蒸过茯苓八两　蜜丸服，或取汁煎，和酒服。或煎令稠作丸服。忌桃、李、雀、蛤、葱、蒜、萝卜（《本草》）。仙术汤：常服延年，明目驻颜，轻身不老。苍术十九两二钱，枣肉六升，杏仁二两四钱，干姜炮五钱，甘草炙五两，白盐炒，十两。上细末，每二钱沸汤点服，空心（《局方》）。

菟丝子　久服明目，轻身延年，酒浸曝干蒸之，如此九次，捣为末，每二钱，空心温酒调服，一日二次《本草》。

百草花　主百病，长生神仙。取百种草花，阴干捣末，和酒服。亦煮花汁酿酒服之《本草》。

何首乌　久服黑须发，益精髓，延年不老，忌葱、蒜、萝卜、无鳞鱼，勿犯铁器（《本草》）。取根米泔浸软，竹刀刮去皮，切作片，黑豆汁浸透阴干，却用甘草汁拌，晒干捣为末，酒服二钱，或蜜丸服之。何首乌丸：延年增寿，取一斤泔浸，晒干切片，以初男乳汁拌晒一二次，捣末，枣肉和丸，梧子大，初服二十丸，日加十丸，毋过百丸，空心温酒、盐汤下。此药非阳虚甚者，不可单服（《入门》）。

松脂　久服轻身，不老延年。炼法取松脂七斤，以桑灰汁一石，煮三沸，接置冷水中，凝，复煮之几十遍，色白矣。服法取炼脂捣下筛，以醇酒和白蜜如饧，日服一两（《得效方》）。服叶法，取叶细切，更研，酒下三钱。亦可粥饮和服，亦可以炒黑，大豆同捣作末，温水调服更佳（《浴方》）。

槐实　久服明目，黑须发，延年。槐者虚星之精，十月上巳日采子，服

之去百病，长生(《本草》)。槐胆丸：明目黑发，固齿延年。十月上巳日采槐实，纳陶缸中，封口，盐泥固济，埋背阴墙下，掘三尺土中。至腊月初八日取出，去皮，取黑子装在牛胆内，高悬阴干，至次年清明日取出。每日空心白汤吞下一粒，二日二粒，渐加至十五粒，以后每日减一粒，周而复始(《入门》)。

柏叶　久服除百病，延年益寿。取叶阴干为末，蜜丸小豆大，酒下八十一丸，服一年延十年命，二年延二十年命，忌食杂肉五辛(《本草》)。柏叶茶：取东向柏叶置甑中，饭上蒸之。以水淋数过，阴干，每日煎服(《入门》)。

枸杞　久服轻身不老，耐寒暑，令人长寿。枸杞当用茎皮，地骨当用根皮，枸杞子当用其红实，子及叶同功。根茎叶子皆可服。嫩叶作羹作齑，可常服，皮及子作末，蜜丸，常服。亦可酒浸服。金髓煎：取红熟枸杞子，酒浸两月漉出，研烂，以布滤去滓，取汁，并前浸药酒于银器内熬成膏，每日温酒下二大匙，日二次，久服可以羽化(《本草》)。

茯苓　久服不饥，延年却老，取白茯苓，合白菊花，或合白术，丸散任意，皆可常服。又法，白茯苓去皮，酒浸十五日，漉出捣为末，每服三钱，水下，日三。久服延年耐老，面若童颜(《本草》)。

五加皮　久服轻身耐老。煮根茎，如常法，酿酒服，主补益。或煮汤，以代茶饮亦可。世有服五加皮酒散而获延年不死者，不可胜计(《本草》)。

桑椹　久服变白不老，取黑熟者曝干捣末，蜜丸，长服。又多取酿酒服，主补益(《本草》)。

莲实　久服轻身耐老，不饥延年。去皮心捣为末，作粥。或磨作屑，作饭长服皆佳。又捣末酒饮，任下二钱，久服令人长生(《本草》)。

芡仁　即鸡头实也。久服轻身不饥，耐老神仙，仙方取此，并莲实合饵，取佳作粉，食之甚妙，是长生之药，服之延年。芡仁粥：粳米一合，鸡头末二合，煮粥空心服之。益精气，聪利耳目，能驻年(《本草》)。

海松子　久服轻身延年，不饥不老，作粥常服最佳(《本草》)。

胡麻　即黑脂麻也。久服轻身不老，耐饥渴，延年。一名巨胜，白蜜一升，巨胜一升合之，名曰静神丸。又服法，胡麻九蒸九曝，炒香杵末，蜜

丸弹子大，酒下一丸。忌食毒鱼、生菜。久服长生。鲁女生服胡麻饵术。绝谷八十余年，甚少壮，日行三百里。胡麻、大豆、大枣同九蒸九曝，作团食，延年断谷(《本草》)。

蔓菁子　长服可断谷长生。九蒸九曝，捣为末，水服二钱，日二(《本草》)。

人乳汁　补五脏益年，令人肥白悦译。取甘香乳汁入银器内顿滚，五更时热服，每一吸即以指塞鼻孔，按唇贴齿而漱乳，与口津相和，然后以鼻引上吸，使气由明堂入脑，方可徐徐咽下。凡五七次为一度，久服甚佳，汉张苍常服人乳，故年过百余岁肥白如瓠(《本草必法》)。

白粥　凡晨起食粥，利膈养胃，生津液，令一日清爽，所补不小。晚粳米浓煮，令烂食之(《入门》)。

神枕法

昔泰山下有老翁，失其名字。汉武帝东巡，见老翁锄于道傍，背上有白光，高数尺。帝怪而问之有道术否？老翁对曰：臣昔年八十五时，衰老垂死，头白齿豁。有道士者教臣服枣饮水绝谷，并作神枕，法中有三十二物，其中二十四物善，以当二十四气；其八物毒，以应八风。臣行之转少，白发还黑，堕齿复生，日行三百里。臣今年一百八十矣，不能弃世入山，顾恋子孙，复还食谷已二十余年，犹得神枕之力，往不复老。武帝视其颜壮，常如五十许人。验问邻人，皆云：信然。帝乃从受其方，作枕而不能随其绝谷饮水也。作枕方，用五月五日，七月七日取山林柏，以为枕，长一尺二寸，高四寸，空中容一斗二升，以柏心赤者为盖，厚二分，盖致之令密。又当使可开闭，又钻盖上为三行，行四十孔。凡一百二十孔，令容粟米大。用药川芎、当归、白芷、辛夷、杜蘅、白术、藁本、木兰、川椒、桂皮、干姜、防风、人参、桔梗、白茯苓、荆实、肉苁蓉、飞廉、柏实、薏苡、款冬花、白薇、秦艽、蘼芜，凡二十四物，以应二十四气；加毒者八物，乌头、附子、藜芦、皂荚、莽草、矾石、半夏、细辛，以应八风。凡三十二物，各一两，皆锉，以毒药上安之，满枕中，用布囊以衣枕。枕之百日，面有光泽。一年，体中诸疾一一皆愈，而身尽香。四年，白发变黑，齿落复生，耳目聪明。神方验秘不传非其人也。武帝以问，东方朔答云：昔女廉以此方传玉青，玉青以传广成子，广成子以传黄帝。近有谷城道士淳于公枕此药枕，年百余岁而头发不白。夫

病之来，皆从阳脉起，今枕药枕，风邪不侵，人宜矣。又虽以布囊衣枕上，当复以韦囊重包之，须欲卧枕时，乃脱去之。诏赐老翁匹帛，老翁不受。曰：臣之于君，犹子于父也。子之知道以上之于父，义不受赏。又，臣非卖道者，以陛下好善，故进此耳。帝止而更赐以诸药（《玄笈七签》）。

炼脐法

即彭祖固阳固带长生延寿丹也。

长生延寿丹。夫人之脐也，受生之初，父精母血，相受凝结，以成胞胎。在母腹中，母呼儿呼，母吸儿吸。是一身脐带，如花果在枝而通蒂也。既生之后，从口呼吸，脐门自闭。既长之后，外耗精神，内伤生冷，真气不得条畅，所以蒸脐固蒂，如水灌土，培草木，自茂壮也。人常依法熏蒸则荣卫调和，安魂定魄，寒暑不侵，身体轻健，其中有神妙也。

人参　附子　胡椒各七钱　夜明砂　没药　虎骨　蛇骨　龙骨　五灵脂　白附子　朱砂　麝香各五钱　青盐　茴香各四钱　丁香　雄黄　乳香　木香各三钱

上为末，另用白面作条圈于脐上，将前药一料分为三分，内取一分，先填麝香末五分入脐孔内，乃将一分药人面圈内，按药令紧，中插数孔，外用槐皮一片盖于药上，以艾火灸之无时，损则易壮，其热气透身，患人必倦沉如醉，灸至五六十壮，遍身大汗。苟不汗则病未除，再于三五日后，又灸至汗出为度。慎风寒，戒生冷、油腻。保养一月，百病皆除，益寿延年。妇人腹冷无子尤宜此灸，去麝香加小脑一钱（《入门》）。

熏脐秘方

除百病，保命延年。

（按：以下从脐部移入）〔小接命熏脐秘方。夫人赖精血而成形，其在胞胎，唯有脐带与母气相通，随母呼吸。十月脱胎，渐长成人，七情六欲，内外交侵，丧失真元，殒躯丧命，良可惜也。余哀闷世人，特传良方，壮固根蒂，保护形躯，熏蒸本源，除却百病，其效如神，每年中秋日熏蒸一次，却病延年。

乳香　没药煅　鼠粪　青盐　两头尖　续断各二钱　麝香一分

上为末，令人食饱仰卧，用荞麦面，水和，捏一团，径过寸余。脐大则径二

寸，内入药末，安脐上，用槐皮一片，覆圈药之上，以豆许艾壮灸之。百脉和畅，冷汗如雨，不可令痛，痛则反泄真气，灸至行年岁数而止。无病者连日灸之，有病者三日一次。灸至腹内作声、作痛、大便有涎沫等物出为止。只服米汤，兼食白肉、黄酒以助药力。若患风气，有郁热在腠理者，加女子红铅伴药，则汗易出而疾随愈矣(《回春》)。]

灸脐法

有人年老而颜如童子者，盖每岁以鼠粪灸脐中一壮故也(《资生经》)。本朝韩雍侍郎讨大藤峡，获一贼，年逾百岁而甚壮健。问其由，曰：少时多病，遇一异人，教令每岁灸脐中，自后康健云(《汇言》)。

附养老

老因血衰

夫人两肾中间，白膜之内，一点动气，大如筋头，鼓舞变化，大阖周身，熏蒸三焦，消化水谷，外御六淫，内当万虑，昼夜无停，年老精血俱耗，平居七窍反常，啼哭无泪，笑反有泪，鼻多浊涕，耳作蝉鸣，吃食口干，寐则涎溢，溲尿自遗，便燥或泄，昼则多睡，夜卧惺惺不眠。此老人之病也(《入门》)。

老人治病

年老之人虽有外感，切忌苦寒药及大汗、吐、下，宜以平和之药调治。老人觉小水短少，即是病进，宜服却病延寿汤。病后虚弱，宜增损白术散。小便频数者，肾气丸去泽泻，加茯神、益智。

(按：以下从虚劳部移入)〔肾气丸　治虚劳肾损，六味地黄元一剂加五味子四两，乃滋肺之源，以生肾水也《易老》。　水泛为痰之圣药，血虚发热之神剂，又能补肝。盖肾肝之病同一治故也。《回春》。　大便干燥者，宜疏风顺气丸、苏麻粥。〕(按：以下从大便部移入)疏风顺气丸：治肠胃积热，二便燥涩，诸风秘、气秘皆治之，老人秘结尤宜。

大黄酒蒸，晒七次，五两　车前子炒，二两半　郁李仁　槟榔　麻子仁微炒　菟丝子酒制　牛膝酒洗　山药　山茱萸各二两　枳壳　防风　独活各一

两

上为末，蜜丸，梧子大，每五七十丸，空心茶酒米饮任下。此药专治大便秘涩，真良方也。久服精神康健，百病不生，尤宜老人(《得效》)。

苏麻粥　顺气滑大便，治老人虚人风秘、血秘、大便艰涩，妇人产后便秘皆宜服之。

苏子、麻子不拘多少，等分同捣烂，和水滤取汁，粳米末少许同煮，作粥食之，久服尤佳(《本事》)。　一老妇忽尔腹痛、头痛、恶心不食，正是老人风秘。脏腑壅滞，气聚胸中则腹胀、恶心不欲食，上至于巅则头痛，神不清，服此粥两啜而气泄，下结粪十余枚，脏腑流畅，诸疾自去矣(《本事》)。

痰病宜六君子汤　(按：以下从痰饮部移入)治气虚痰盛。

半夏、白术各一钱半　陈皮　白茯苓　人参各一钱　甘草炙五分

上锉作一贴，姜三片，枣二枚，煎服(《正传》)。　一方六味各一钱。等分。〕

三子养亲汤(按：以下从咳嗽部移入)〔治咳嗽气急，养脾进食。

紫苏子　萝卜子　白芥子各一钱

纸上微炒研煮汤饮，勿煎太过，味苦(《入门》)。润下丸、二贤散(按：以下从痰饮部移入)(《入门》)。

润下丸　治痰积气滞及痰嗽，降痰甚妙。

陈皮一斤去白，盐二两以水化，同煮烂焙燥，甘草二两炙，上为末，汤浸蒸饼和丸，梧子大，白汤下三五十丸(《必用》)。

二贤散　清肺消痰，下气解酒毒。

橘红一斤，甘草四两，盐半两，水浸过一指许，锅内煮干焙为末，每日早晚各二匙，淡姜汤或白汤调下(《纲目》《回春》。)一名涤痰散，一名二贤汤(《得效》)。〕

老人保养

若一向疲乏之人，则当加温补，调停馆粥以为养，宜补中益气汤、异功散。(按：以下从内伤部移入)〔补中益气汤　治劳役太甚，或饮食失节，身热而烦，自汗倦怠。

黄芪一钱半，　人参　白术　甘草各一钱　当归身　陈皮各五分　升麻

柴胡各三分。

上锉作一贴，水煎服(《东垣》)。

一方，黄芪一钱半　人参　白术　陈皮　当归　甘草各一钱　升麻　柴胡各五分

加黄柏三分，　以滋肾水，红花二分　入心养血(《医鉴》)。

夫脾胃一虚，肺气先绝，故用黄芪以益皮毛而闭腠理，不令自汗、上喘、气短。损其元气用人参以补之，心火乘脾用炙甘草之甘温，以泻火热而补胃中元气。若脾胃急痛，腹中急缩者宜多用之。此三味除湿热、烦热之圣药也。白术苦甘温，除胃中热，利腰脐间血。升麻、柴胡苦平，味之薄者，升胃中之清气，又引黄芪、甘草甘温之气味上升，能补卫气散解而实其表。又缓带脉之缩急，当归以和血脉，橘红以理胸中之气，助阳气上升，以散滞气。此立方本旨也。凡脾胃不足之证，须用升麻、柴胡引脾胃中清气、行于阳道及诸经，生发阴阳之气，故凡治脾胃药，多以升阳补气名之者，此也。

异功散　治脾胃虚弱，饮食不进，未能消化，心胸痞闷。人参、白术、白茯苓、橘皮、木香、甘草各一钱

上锉作一贴，人姜三、枣二、水煎服(《纲目》)。]

卫生汤　卫生汤补虚劳，除烦热，顺血脉。

黄芪蜜炒，二钱　白芍药酒炒　当归身各一钱半　甘草炙七分

上锉作一贴，水一盏，酒少许，煎服。气弱者加人参一钱(《易老》)。

固真饮子治阴阳两虚，气血不足，饮食少思，五心烦热，潮热自汗，精气滑脱，行步无力，时或泄泻，脉度沉弱，咳嗽痰多，将成劳瘵。

熟地黄一钱半　人参　山药　当归　黄芪蜜炒　黄柏盐酒炒，各一钱　陈皮，白茯苓各八分　杜仲炒　甘草炙，各七分　白术　泽泻　山茱萸　破故纸炒，各五分　五味子十粒

上锉作一贴，水煎服。麦门冬、熟地黄虽滋阴，久则滞胃、滞经致痈疽，金石桂附虽助阳，久则积温成热，耗损真阴。唯此方备五味合气，冲和养血，理脾胃，充腠理，补五脏，无寒热偏，并过不及之失。中年以上之人，可以常服(《入门》)。　且于养性延年之药皆可选用，又人乳、牛乳常服最佳(《入门》)。

却病延寿汤

治老人小水短少。

人参　白术各一钱　朱膝　白芍药各七分　陈皮　白茯苓　山楂肉　当归　甘草各五分

上锉，姜三片，煎服，不拘时。春加川芎，夏加黄芩、麦门冬，秋冬倍当归、生姜。小水如旧乃止药。此老人养生之捷法也(《入门》)。

增损白术散　保养衰老。

人参　白术　白茯苓　陈皮　藿香　干葛各七分　木香　干生姜　甘草各三分

上锉水煎，不拘时温服(《丹溪附余》)。

服人乳法　无病妇人乳汁二盏，　好清酒半盏，入银器或石器内同滚，顿服，每日五更时一服(《种杏》)。

牛乳粥　朱乳汁一升，　入细米心少许，煮粥令熟，常服，最宜老人(《种杏》)。

精

精为身本

《灵枢》曰：两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精。精者身之本也。又曰：五谷之津液，和合而为膏，内渗入于骨空，补益髓脑而下流于阴股，阴阳不合，则使液溢而下流于阴，下过度则虚，虚则腰背痛而胫酸。又曰：髓者骨之充，脑为髓海，髓海不足则脑转耳鸣，胫酸眩冒。

精为至宝

夫精者，极好之称。人之精，最贵而甚少，在身中通有一升六合。此男子二八未泄之成数，称得一斤。积而满者至三升，损而丧之者不及一升。精与气相养，气聚则精盈，精盈则气盛，日啖饮食之华美者为精，故从米从青。人年十六则精泄，凡交一次则丧半合，有丧而无益则精竭身疲，故欲不节则精耗，精耗则气衰，气衰则病至，病至则身危噫，精之为物，其人身之至宝乎(《养性》)。

《仙书》曰：阴阳之道，精液为宝，谨而守之，后天而老。《经颂》云：道以精为宝，宝持宜秘密，施人即生人，留己则生己。结婴尚未可，何况空废弃，弃损不觉多，衰老而命堕。人之可宝者命，可惜者身，可重者精。肝精不固，目眩无光；肺清不足，肌肉消瘦；肾精不固，神气减少；脾精不坚，齿发浮落；若真精耗散，疾病即生，死亡虽至。象川翁曰：精能生气，气能生神，荣卫一身，莫大于此。养生之士，先宝其精，精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健，身健则少病。内则五脏敷华，外则肌肤润泽，容颜光泽，耳目聪明，老当益壮矣。《黄庭经》曰：急守精室，勿妄泄闭而宝之可长活。

五脏皆有精

《难经》曰：心盛精汁三合，脾有散膏半斤，胆盛精汁三合。《内经》曰：肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。注云，肾为都会关司之所，非肾一脏独有精也。五脏各有藏精，并无停泊于其所。盖人未交感，精涵于血中，未有形状；交感之后，欲火动极而周身流行之血至命门而变为精，以泄焉。故以人所泄之精贮于器，拌少盐酒，露一宿则复为血矣（《真诠》）。

脉法

《脉经》曰：男子脉微弱而涩，为无子，精气清冷也。《脉诀》曰：遗精白浊当验于尺，结芤动紧二证之的。又曰：涩脉为精血不足之候，丈夫脉涩号伤精。又曰：涩为精竭血枯。《医鉴》曰：微涩伤精。

精宜秘密

《内经》曰：凡阴阳之要，阳密乃固，故曰：阳强不能密，阴气乃绝。注曰：阴阳交会之要，正在于阳气闭密而不妄泄尔。蜜不妄泄则生气强固而能久长，此圣人之道也。阳自强而不能闭密则阴泄泻，而精气竭绝矣。阴气和平，阳气闭密则精神之用日益治也。秘精宜服金锁思仙丹、大凤髓丹、秘真丸、玉露丸、金锁丹。

金锁思仙丹　治精气不固。

莲花蕊　莲子　芡仁等分为末

金樱子煎膏，和丸梧子大。空心盐汤下三十丸，一月见效，即不走泄。久服精神完固，能成地仙（《入门》）。

大凤髓丹　治心火旺盛，肾气不足，心有所欲，速于感动，疾于施泄。

黄柏炒，二两　缩砂一两　甘草五钱　半夏炒　猪苓　茯苓　红莲蕊　益智仁各二钱五分

上为末，盐水和丸梧子大。空心糯米饮吞下五十丸，或七十丸(《海藏》)。一名封髓丹。

秘真丸　一名秘元丹，治精气不固。

白龙骨一两，另研　大诃子皮五个　朱砂五钱，内一分为衣　缩砂五钱

上为末，糯米糊和丸，绿豆水，朱砂为衣，空心盐酒下二丸，临卧冷水下三丸，不可多服，太秘(《河间》)。

玉露丸

白龙骨九蒸九曝　菟丝子酒制　韭子瓦上微炒，各三两

上为末，蜜丸梧子大，空心盐汤吞下十丸，初服忌房事(《活人心方》)。

金锁丹

肉苁蓉五两，酒浸捣为膏　破故纸微炒，四两　巴戟去心　附子炮，各二两　胡桃肉二十个

上为末和苁蓉膏，如梧子大，每十丸盐汤或温酒下，食前玉露丸，食后金锁丹，服经月，虽老弱下元不衰，永闭精也。如欲泄精，车前子一合，煎汤服之妙(《活人心方》)。

节欲储精

《内经》以八八之数为精髓竭之年，是当节其欲矣。《千金方》载《素女论》六十者闭精勿泄，是俗当绝矣。宜节不知节，宜绝不能绝，坐此而丧生。盖自取之也(《资生经》)。人年四十以下多有放恣，四十以上即顿觉气力衰退，衰退既至，众病峰起，久而不治，遂至不救，若年过六十，有数旬不得交合而意中平平者，自可闭固也。又曰：凡觉阳事辄盛，必谨而抑之，不可纵心竭意，以自戕也。若一度制得则一度火灭，一度增油。若不能制，纵欲施泻即是膏火将灭，更去其油，可不深自防也(《养生书》)。《仙书》曰：欲多则损精，苟能节精可得长寿也。静坐则肾水自升，独居则房色自绝(《入门》)。宜缩阳秘方。

缩阳秘方

水蛭寻起九条，人水碗养住，至七月七日取出阴干，秤有多少，入麝香、苏

合香三味，一般细研为末，蜜少许为饼。遇阳兴时，即将少许擦左脚心，即时痿缩，过日复兴，再擦(《医鉴》)。

炼精有诀

全在肾家下手，内肾一窍名玄关，外肾一窍名牝户。真精未泄，乾体未破，则外肾阳气至，子时而兴，人身之气与天地之气两相吻合，精泄体破则吾身阳生之候渐晚，有丑而生者，次则寅而生者，又次则卯而生者，有终不生者，始与天地不相应矣。炼之之诀，须半夜子时即披衣起坐，两手搓极热，以一手将外肾兜住，以一手掩脐而凝神于内肾，久久习之而精旺矣(《真诠》)。西蕃人多寿考，每夜卧，常以手掩外肾，令温暖，此亦一术也(《汇言》)。

补精以味

《内经》曰：精之生于谷。又曰：精不足者，补之以味。然醲郁之味，不能生精，唯恬惔之味，乃能补精。《洪范》论味而曰：稼穑作甘。世间之物，唯五谷得味之正，但能淡食谷味，最能养精。凡煮粥饭而中聚也，食之最能生精，试之有效(《真诠》)。

遗泄精属心

丹溪曰：主闭藏者，肾也。司疏泄者，肝也。二脏皆有相火，而其系上属于心。心，君火也，为物所感则易动，心动则相火亦动，动则精自走，相火翕然而起，虽不交会亦暗流而疏泄矣。所以圣人只是教人收心养分，其旨微矣。精之主宰在心，精之藏制在肾，心肾气虚不能管摄，因小便而出者曰尿精，因见闻而出者曰漏精《直指》。初因君火不宁，久则相火擅权，精元一于走而不固，甚则夜失连连日，亦滑流不已，宜服坎离丸、黄连清心饮(《入门》)。

坎离丸

黄柏　知母等分　童便九蒸九晒九露，为末

地黄煎膏和丸梧子大。空心盐汤下三五十丸(《入门》)。

黄连清心饮　治君火既动而相火随之，而精泄。

黄连　生地黄　当归　甘草　茯神　酸枣仁　远志　人参　莲肉各等分

上锉五钱，水煎服(《入门》)。

梦泄属心

《直指》曰：邪客于阴，神不守舍，故心有所感，梦而后泄也。其候有三：年少气盛，鳏旷矜持，强制情欲，不自觉知。此泄如瓶之满而溢者，人或有之，勿药可也。心家气虚不能主宰，或心受热邪，阳气不收，此泄如瓶之侧而出者，人多有之。其病犹轻，合用和平之剂。脏腑积弱，真元久亏，心不摄念，肾不摄精。此泄如瓶之罅而出者，人少有之。其病最重，须当大作补汤。梦遗不可作虚冷，亦有经络热而得之。尝治一人，至夜脊心热、梦遗用珍珠粉丸、猪苓丸，遗止而终服紫雪，脊热始除。清心丸亦佳(《本事》)。梦遗全属心，盖交感之精，虽常有一点白膜裹藏于肾，而元精以为此精之本者实在乎心，日有所思，夜梦而失之矣。宜黄连清心饮(《入门》)。

梦与鬼交而泄精，名曰梦遗，专主于热，用黄柏、知母、牡蛎、蛤粉。若内伤气血，不能固守而梦遗者，当补以八物汤加减，吞樗根皮丸。(按：以下从虚劳部移入)

〔八物汤　治虚劳气血两虚，能调和阴阳。

人参　白术　白茯苓　甘草　熟地黄　白芍药　川芎　当归各一钱二分

上锉作一贴，水煎服，不拘时(《易老》)。　一名八珍汤(《回春》)。〕

《本事》曰：年少壮者节欲而遗泄，宜精心丸，珍珠粉丸。戴氏曰：梦遗精滑皆相火所动。久则有虚而无寒也。《正传》曰：一人梦遗形瘦，服定志珍珠粉丸而效。固真丹、鹿角散、保精汤、归元散，皆治梦交泄精。

固真丹　治遗精梦泄。

晚蚕蛾二两　肉苁蓉　白茯苓　益智各一两　龙骨五钱

上为末，鹿角胶酒浸化开，和丸梧子大。每服三十丸，空心温酒下干物压之(罗谦甫)。

鹿角散　治久虚梦泄。

鹿角屑　鹿茸酥炙，各一两　白茯苓七钱半　人参　白茯神　桑螵蛸　川芎　当归　破故纸　龙骨　韭子酒浸一宿焙，各五钱　柏子仁　甘草各二钱半

上为末，每五钱，姜五片，枣二枚，粳米百粒，同煎空心服(《直指》)。

保精汤　治阴虚火动，夜梦遗精。

当归　川芎　白芍药　生地黄姜汁炒　麦门冬　黄柏酒炒　知母蜜炒　黄连姜汁炒　栀子童便炒　干姜炒黑　牡蛎煅　山茱萸肉各五分

上锉水煎，空心服(《医鉴》)。

归元散　治梦遗日久，气下陷，宜升提肾气以归元。

人参　白术　白茯苓　远志　酸枣仁炒　麦门冬　黄柏　知母二味并童便炒　鸡头实　莲花蕊　枸杞子　陈皮　川芎各五分　升麻　甘草各二分半

上锉　莲肉三个　枣子一枚　水煎，空心温服(《回春》)。

珍珠粉丸　治梦遗泄精及精滑。

黄柏新瓦上炒赤　真蛤粉各一斤　真珠三两

上为末，滴水丸，梧子大，每取一百丸，空心温酒送下。法曰：阳盛乘阴，故精泄。黄柏降心丸，蛤粉咸而补肾阴，《易老方》无珍珠一味(《正传》)。

猪苓丸　治年壮气盛，情欲动中，所愿不得，意淫于外，以致梦遗。

半夏一两，破如豆大　猪苓末，二两

先将一半炒半夏，令色黄，不令焦，出火毒，只取半夏为末，糊丸梧子大，候干，更用前猪苓末一半同炒，微裂入砂瓶内养之，空心温酒，或盐汤下三五十丸。盖半夏有利性而猪苓导水，即肾闭导气使通之意。一名半苓丸也(《本事》)。

清心丸　治经络热而梦泄，心热恍惚。

厚黄柏一两为末　龙脑一钱

上蜜丸，梧子大。每十五丸空心麦门汤吞下(《本事》)。

樗根皮丸　治房劳过伤，精滑梦遗。

樗根白皮炒为末，　酒糊和丸梧子大。然性凉而燥，不可单服，须以八物汤煎，水吞下为佳(《入门》)。

定志珍珠粉丸　治心虚梦泄。

蛤粉　黄柏炒　人参　白茯苓各三两　远志　菖蒲　青黛各二两　樗根白皮一两

上为末，面糊和丸梧子大，青黛为衣。空心姜盐汤下五十丸(《正传》)。

梦泄亦属郁

《本事》曰：肾气闭，即泄精。《素问》曰：肾者，作强之官，伎巧出焉。又曰：

肾藏精。盖肾能摄精气以生育，人伦者也。或育或散皆主于肾，今肾气衰则一身之精气无所管摄，故妄行而出不时。猪苓丸一方正为此设。《纲目》曰：梦遗属郁滞者居大半，庸医不知其郁，但用涩剂固脱，殊不知愈涩愈郁，其病反甚。尝治一男子，梦遗白浊，小腹有气冲上，每日腰热，卯作酉凉，腰热作则手足冷，前阴无气。腰热退则前阴气耕，手足温。又朝多下气，暮多噫气，一旬二旬必遗。脉且弦滑而大，午则洪大，予知其有郁滞，先用沉香和中丸下之，次用加减八味汤，吞滋肾丸百丸，若与涩药则遗，与浊反甚，或一夜再遗，改用导赤散，大剂煎服，遗浊皆止。又一男子梦遗，医与涩药反甚，先与神芎丸，大下之，却服此猪苓丸亦痊，可见梦遗属郁滞者多矣。

（按：以下从痰饮部移入）〔沉香和中丸　化痰涎，除湿热，利胸膈，和脾胃。

黑牵牛子头末二两三钱　滑石二两　大黄一两二钱　木香　黄芩　青礞石　枳壳　槟榔　青皮　陈皮各五钱　沉香二钱

上为末，水丸，梧子大。姜汤或茶清下五十丸（《御药》）。　一方又名沉香和中丸，治湿热痰盛，胸膈烦满。〕

（按：以下从五脏部移入）〔加减八味丸　专补肾水，兼补命门火。

熟地黄二两　山药微炒　山茱萸各一两　泽泻酒蒸　牡丹皮　白茯苓各八钱　五味子略炒，一两半　肉桂五钱

上为末，蜜丸，梧子大。五更初未言语时，盐汤或温酒下五七十丸，又晚间空腹再服（《得效》）。或以此材细锉煎服，名曰加减八味汤。〕

（按：以下从小便部移入）〔滋肾丸　治不渴而小便闭

黄柏　知母并酒洗焙，各一两　肉桂半钱

上为末，水丸，梧子大，空心白汤下百丸（东垣）。一名泄肾丸。

一人病小便不通，腹胀脚肿，双眼凸出，昼夜不眠，苦痛不可言，且苦呕哕，众医无效。东垣曰：膀胱者津液之府，气化则能出矣。小便癃闭，是无阴而阳气不化者也。此人奉养太厚，膏粱积热，故膀胱者肾之府，久而干涸，小便不化，今内关外格之病悉具，死在朝夕。但治下焦，其疾自愈，遂处此方，服之须臾，尿出如涌泉，即差。〕

（按：以下从五脏部移入）〔导赤散　治心脏实热，口舌生疮，惊悸烦渴。

黄连　黄芩　麦门冬　半夏　地骨皮　茯神　赤芍药　木通　生地黄

甘草各五分

上锉作一贴，姜五片，水煎服(《活人书》。)〕

(按：以下入门移入)〔神芎丸　神曲　川芎　白术　附子各等分

为末，面糊丸梧子大。每三五十丸，米饮下。治脏腑受风湿，泄泻不止及食积作痢，兼治飧泻。〕

精滑脱属虚

仲景曰：失精家小腹弦急，阴头寒，目眩发落，脉极虚芤迟，为清谷、亡血、失精。男子失精，女人梦交，桂枝龙骨牡蛎汤主之。《灵枢》曰：恐惧而不解则伤精，精伤则骨酸痿厥，精时自下。又曰：精脱者耳聋。《内经》曰：思想无穷，所愿不得，意淫于外，入房太甚，宗筋弛纵，发为筋痿，及为白淫。夫肾脏天一，以悭为事，志意内治则精全而涩，若思想外淫，房室太甚，则固有淫泆不守，辄随溲尿而下，然本于筋痿者，以宗筋弛纵也谦甫。其不御女漏者，或闻淫事，或见美色，或思想无穷，所愿不得，或入房太甚，宗筋弛纵，发为筋痿而精自出者，谓之白淫。宜乎渗漏而不止也，宜加减珍珠粉丸。又曰欲心一动，精随念去，凝滞久则茎中痒痛，常如欲小便，然或从小便而出，或不从便出而自流者，谓之遗精，比之梦遗尤甚。八物汤加减，吞珍珠粉丸方见上。少时欲过，阳脱而遗泄者，宜金锁正元丹方见(《入门》)、　秘真丹(《入门》)。　精滑专主湿热，用黄柏、知母、牡蛎、蛤粉丹溪。一人虚而泄精，脉弦大，服诸药不效，后用五倍子一两，　白茯苓二两为丸，　服之良愈。五倍涩脱之功敏于龙骨、蛤粉也(《纲目》)。　童男阳盛情动于中，志有所慕而不得，遂成夜梦而遗精，慎不可补，清心乃安，朝服清心莲子饮，暮服定志丸《医鉴》。　戴氏曰：不因梦而自泄者，谓之精滑，皆相火所动也。精滑脱宜巴戟丸，补真玉露丸、固精丸、茨实丸、锁阳丹、玉锁丹、秘元丹、约精丸、九龙丹皆可选用。

(按：以下从小便部移入)〔加减珍珠粉丸　治赤白浊及白淫。

通用：黄柏半生半炒　蛤粉各三两　滑石二两　樗根白皮一两　青黛　干姜炒褐色，各五钱

上为末，炒神曲，打糊和丸梧子大。空心温酒下七十丸，或百丸。黄柏降阴火，除湿热，蛤粉咸补肾，滑石利窍，樗根白皮大燥湿热，青黛解郁，降火，干姜敛肺气下降，生阴血，盐制炒微黑用之(《丹心》)。〕

(按:以下从消渴部移入)〔清心莲子饮　治心火上炎,口干烦渴,小便赤涩。

莲子二钱　赤茯苓　人参　黄芪各一钱　黄芩　车前子炒　麦门冬　地滑皮　甘草各七分

上锉作一贴,水煎服(《局方》)。〕

(按:以下从神部移入)〔定志丸　治心气不足,忽忽喜望,神魂不安,惊悸恐怯,梦寐不祥。

人参　白茯苓　茯神各三两　石菖蒲　远志制,各二两　朱砂一两,内半为衣

上为末,蜜丸梧子大。米汤下五七十丸(《得效》)。〕

巴戟丸　治面色白而不泽,悲愁欲哭,脉按之空虚,是为脱精、脱神,宜峻补肝肾,收敛精气,补益元阳。

五味子　巴戟　肉苁蓉　菟丝子　人参　白术　熟地黄　骨碎补　茴香　牡蛎　龙骨　复盆子　益智仁各等分

上为末,蜜丸梧子大,每三十丸米饮吞下,日三服,虚甚八物汤吞下(《东垣》)。

补真玉露丸　治阳虚精脱不禁。

白茯苓　白龙骨水飞　韭子酒浸炒　菟丝子酒浸者,各等分

上为末,蜜丸,梧子大。每五十丸,空心温酒或盐汤吞下,后以美膳压之,宜火日修合(《宝鉴》)。

桂枝龙骨牡蛎汤　治失精。

桂枝　白芍药　龙骨煅　牡蛎煅　生姜各三两　甘草二两　大枣十二枚

上锉,以水七升,煮至三升,分三服(《仲景》)。

固精丸　治肾虚精泄,能秘精收脱。

知母　黄柏并盐水炒,各一两　牡蛎煅　芡实　莲花蕊　白茯苓远志各三钱　龙骨二钱　山茱萸五钱

上为末,山药糊和丸,梧子大,朱砂为衣。空心盐汤下五十丸(《心法》)。

芡实丸　治阳虚,未交先泄,及梦泄神效。

芡仁五百个　七夕莲花须　山茱萸各一两　白蒺藜五两　复盆子二两

龙骨五钱

上为末，蜜丸，梧子大。空心莲肉煎汤下六七十丸（《入门》）。

锁阳丹　治脱精，滑泄不禁。

桑螵蛸炙，三两　龙骨　白茯苓各一两

上为末，糊丸，梧子大。煎茯苓盐汤下七十丸（《得效》）。

玉锁丹　治精气虚滑，遗泄不禁。

龙骨　莲花蕊　芡仁　乌梅肉各等分

上为末，山药糊和丸，小豆大。空心米饮下三十丸（《得效》）。

秘元丹　治精不禁，危急者。

龙骨酒煮焙　灵砂水飞，各一两　缩砂　诃子小者煨取肉，各五钱

上为末，糯米糊和丸，绿豆大。温水下十五丸，加至三十丸（《丹心》）。

约精丸　治小便中泄精不止。

新韭子霜后采者一斤，酒浸一宿，焙　白龙骨二两

上为末，酒调糯米粉为糊，和丸梧子大。空心盐汤下三十丸（《直指》）。

九龙丹　治精滑。

枸杞子　金樱子　山楂子　莲子　莲花蕊　熟地黄　芡仁　白茯苓　当归各等分

上为末，酒面糊和丸，梧子大。空心温酒或盐汤下五十丸。如精滑便浊者服二三日，尿清如水，饮食倍常，行步轻健（《正传》）。

治小便白浊出髓条方

酸枣仁炒　白术　人参　白茯苓　破故纸　益智仁　茴香　牡蛎煅，各等分

上为末，加青盐、酒糊和丸，梧子大。空心温酒或米饮下三十丸（《心法》）。

白淫

《内经》曰：思想无穷，所愿不得，或入房太甚，宗筋弛纵，发为筋痿，及为白淫。张子和曰：茎中作痛，痛极则痒，或阴茎挺纵不收，或出白物如精，随溲而下，得之于房室、劳伤及邪术所使。宜心降心火之剂下之，宜服泻心汤、清心莲子饮方见上。　白淫宜珍珠粉丸方见上、　金箔丸、白龙丸。白淫宜与精滑脱条同参治之。

(按:以下从五脏部移入)〔泻心汤　治心热。黄连不拘多少,为极细末,每服二分半,或五分,或一钱,温水调下钱乙,　一名黄连泻心汤。〕

金箔丸　治白淫,亦治梦泄。

晚蚕蛾炒　破故纸炒　韭子炒　牛膝酒浸　肉苁蓉酒浸　龙骨　山茱萸　桑螵蛸炙　菟丝子酒浸,各一两

上为末,蜜丸梧子大。空心酒下三十丸(《宝鉴》)。

白龙丸　治虚劳肾损,白淫滑泄。

鹿角霜、牡蛎煅,各二两　龙骨生一两

上为末,酒面糊和丸,梧子大。空心温酒盐汤下三五十丸。不唯治遗精,且能固精壮阳,神效《医鉴》。

湿痰渗为遗精

宜服加味二陈汤及樗根白皮丸(《医鉴》)。

加味二陈汤

半夏姜制　赤茯苓盐水炒　栀子炒黑,各一钱半　陈皮　白术　桔梗　升麻酒炒　柴胡酒炒　甘草各一钱　石菖蒲七分　黄柏　知母各三分

上锉作一服,姜三片,水煎,空心服。

樗根白皮丸　治湿热伤脾遗精。

韭子炒一两　白芍药炒五钱　黄柏　知母并盐水炒　牡蛎煅各三钱　白术　枳实　茯苓　柴胡　升麻各二线

上为末,神曲糊和丸,梧子大。空心盐汤下五十丸。

补精药饵

宜服人参固本丸、琼玉膏、斑龙丸、地黄元、延年益寿不老丹、延龄固本丹、固真饮子。

人参固本丸　补精生血方见上。

琼玉膏　生精补气方见上。

斑龙丸　补精血方见上。

地黄元　即钱氏方六味地黄元也。专补肾水,能生精、补精、滋阴方见上。

延年益寿不老丹　能生精补肾方见上。

延龄固本丹　能补精益血气方见上。

固真饮子　治精气滑脱，将成劳证，能补肾精，滋阴方见上。

单方，或煎服，或丸服，或作末服，或酒浸服。凡二十一种。

地黄　浸汁洒酒，九蒸九曝，谓之熟地黄。不蒸曝而阴者，谓之生干地黄。熟者性温，能滋肾补血，益髓填精。生干者性平，亦能补精血，丸服、酒浸服皆佳(《本草》)。

菟丝子　添精益髓，治茎中寒，精自出，亦治鬼交泄精，为末服，作丸服皆佳(《本草》)。

肉苁蓉　益精髓，治男子泄精，又治精败，面黑，肉苁蓉四两，　水煮令烂，细研入精羊肉，分为四度，和五味及米煮粥，空心服(《本草》)。

五味子　益男子精(《本草》)。五味子膏涩精气，治梦遗滑脱，五味子一斤洗净，水浸一宿，挼取汁去核，以布滤过入锅内，入冬蜜二斤，慢火熬成膏，每取一二匙，空心白汤调服(《本草》)。

何首乌　益精髓取根，米泔浸一宿，竹刀刮去皮，黑豆汁拌，曝干为末，和酒服，或蜜丸服，皆佳(《入门》)。

白茯苓　酒浸，与光明砂同用，能秘精(东垣《汤液》)。　治心虚梦泄，白茯苓细末，每四钱，米饮调下，日三(《直指》)。

枸杞子　补益精气作丸服，或浸酒服，皆佳(《本草》)。

金樱子　涩精气，止遗泄。和鸡头实作水陆丹方见(《正传》)，　补真秘精甚佳(《本草》)。

山茱萸　添益精髓，能秘精，煎服、丸服并佳(《本草》)。

牡蛎　治鬼交泄精。又治精滑不固，火煅醋淬七次，为末，醋糊和丸梧子大，每五十丸空心盐汤下，名曰固真丸(《东垣》)。

桑螵蛸　益精气，又主漏精。蒸过捣末，和米饮服，或作丸服(《本草》)。

原蚕蛾　益精气，止泄精。炙为末，或散或丸服，皆佳(《本草》)。

蜻蛉　即蜻蜓也，止泄精。炒为末，或散，或丸服(《本草》)。

鸡头实　即芡仁也，益精气，能秘精气。为末，或散，或丸，或作粥服(《本草》)。

复盆子　主肾精虚竭，酒浸蒸干，为末。或散，或丸服(《本草》)。

胡麻　即黑脂麻也，填精髓。酒蒸半日，晒干为末，或散，或丸服皆佳(《本草》)。

韭子　主梦泄，止泄精。得桑螵蛸、龙骨主漏精，微炒为末，或散，或丸服之(《本草》)。

龙骨　主梦泄精，又龙骨、韭子为泄精要药，火煅为末，或散，或丸服(《纲目》)

鹿茸　主梦泄，止泄精。炙去毛为末，或散，或作丸服，皆佳(《本草》)。

黄狗肉　填精髓，和五味。煮熟空心食(《本草》)。

温肭脐　主精冷、精衰，炙为末，或散服，或丸服皆佳(《本草》)。

导引法

治遗精，以手兜托外肾，一手摩擦脐轮，左右轮换，久久擦之，不唯可以止精，且可以补下元。更擦肾俞、胸前、胁下、涌泉，但心窝忌擦(《入门》)。　又法，止遗精用短床，或蒲萝内，侧身曲腿而卧，不许伸脚，病自安(《回春》)。又法，夜半子时分，阳正兴时仰卧，瞑目闭口，舌顶上腭，将腰拱起，用左手中指顶住尾闾穴，用右手大指顶住，无名指根拳着。又将两腿俱伸，两脚十指俱抠，提起一口气，心中存想，脊背脑后，上贯至顶门，慢慢直下至丹田，方将腰腿手脚从容放下。如再行，照前而阳衰矣。如阳未衰，再行两三遍。此法不唯速去泄精之疾，久则水火既济，永无疾病矣。(《回春》)。

针灸法

遗精梦泄，心俞、白环俞、膏肓俞、肾俞、中极、关元等穴，或针、或灸(《纲目》)。失精、精溢，中极、大赫、然谷、太冲等穴皆主之(《纲目》)。虚劳失精宜取大赫、中封(《纲目》)。　遗精，五脏虚竭，灸曲骨端一穴，四七壮，穴在前阴横骨中央，曲如月，中央是也(《纲目》)。便浊失精取肾俞，梦泄精取三阴交，各灸二七壮，神效(《得效》)。

外形篇卷之四

前　阴

前阴属宗筋

《内经》曰：前阴者，宗筋之所聚，太阴、阳明之所合也。注曰：宗筋夹脐下，合于阴器。太阴脾脉、阳明胃脉，皆辅近宗筋，故云合也。宗筋谓阴毛中横骨上下之竖筋也(《内经》)。

前阴诸疾

前阴诸疾皆由足厥阴与督脉。《经》曰：足厥阴之脉入毛中，过阴器，抵小腹，是肝脉所过也。又曰：督脉者起于小腹以下骨中央，女子入系挺孔，循阴器，男子循茎，下至篡，与女子等，是督脉所过也。足厥阴之脉，病为丈夫㿗疝、狐疝、妇人小腹肿(《灵枢》)。　督脉起于下极之俞，并于脊里，上至风府。任脉起于中极之下，以上毛际，循腹里，至咽喉，任脉为病，男子内结七疝，女子带下瘕聚(《灵枢》)。　阴肿、阴痿、阴痒、阴挺、阴缩、木肾、阴蚀、肾脏风，皆前阴之疾也。

疝病之因

《内经》曰：病在小腹，腹痛不得大小便。病名曰：疝。得之寒。疝者，寒气结聚之所为也(《内经》)。疝者，睾丸连小腹急痛也睾阴丸也。　有痛在睾丸者，有在五枢穴边者，皆足厥阴之经也。或有形，或无形，或有声如蛙，有形如瓜。自《素问》以下，皆以为寒，理固然也。予思之，此病始于湿热，在经郁而至久，又感寒气外束，所以作痛。若只作寒认，恐为未备。人有踢冰涉水，终身不病此者，无热故也。盖大怒则火起于肝，醉饱则火起于胃，房劳则火起于肾，火积之久，母能令子虚，湿气便盛，厥阴属木，系于肝，为将军之官，其性急速火

性，又暴为寒所束，宜其痛之太暴也。有以乌头、栀子作汤服之，其效亦敏。然湿热又须分多少而治，湿者肿多㿉病是也(《丹心》)。

脉法

《内经》皆以滑脉为疝(《入门》)。 心脉搏滑急为心疝；肺脉沉搏为肺疝；肾脉、肝脉大急沉皆为疝(《内经》)。肝脉滑甚为㿉疝，心脉微滑为心疝，肾肝脉滑甚为癃㿉(《内经》)。肾脉大甚为阴痿(《纲目》)。脉急者曰疝瘕、小腹痛(《内经》)。三阳急为瘕，三阴急为疝。注曰：太阳受寒，血聚为瘕；太阴受寒，气聚为疝(《内经》)。肾脉小急，肝脉小急，心脉小急，不鼓皆为瘕。注曰：小急为寒甚，不鼓则血不流，故血内凝而为瘕(《内经》)。疝脉弦急，积聚在里，牢急者生，弱急者死。沉迟浮涩，疝瘕寒痛，痛甚则伏，或细，或动(《脉诀》)。寸口脉弦而紧，弦紧相搏则为寒疝(《正传》)。妇人少阴脉滑而数者，阴中生疮。少阴脉浮而动，浮则为虚，动则为痛，妇人则阴脱下(《脉经》)。疝瘕积聚，脉弦急者生，虚弱小者死(《脉经》)

疝专主肝

疝专主肝经，与肾经绝不相干(《丹心》)。疝痛属足厥阴肝经也，小腹亦肝经也。故疝痛与小腹痛同一治法(《纲目》)。局方多以为小肠气、膀胱气、肾气者亦自其标本而言，其实主于肝也。盖肝脉环阴器，而上人小肠。又肝肾皆属于下，与冲任督脉相附，肾与膀胱为脏腑，其气相通，运为外肾，系于睾丸，此三经相连相会。然肝主筋，睾丸虽名外肾，非厥阴环而引之，则与玉茎无由伸缩。在女子，则为篡户阴门也。《灵枢》云：邪在小肠，连睾，系属于肾，贯肝络肺，心系气盛，厥逆上冲，肠胃熏肝，散于肓，结于脐。唯取厥阴，以下之，亦以厥阴为主也(《入门》)。

疝病有七

疝名虽七，寒疝即疝之总名也。水疝即㿉疝之属，气疝即狐疝之属，血疝即痈疖之属，唯筋疝罕见之，盖下疳疮之属也(《纲目》)。 七疝者，寒疝、水疝、筋疝、血疝、气疝、狐疝、㿉疝是也子和。曰疝、曰奔豚、曰小肠气、曰膀胱气、通谓之肾气(《直指》)。㿉有四种，曰肠㿉、曰卵㿉、曰气㿉、曰水㿉(《千金》)。㿉疝之中，有木肾者，有偏坠者(《入门》)。阴㿉属肝，系宗筋，胃阳明养

之，世多不识，谓之外肾非也(《三因》)。又有七疝，一曰厥疝，二曰㿗疝，三曰寒疝，四曰气疝，五曰盘疝，六曰附疝，七曰狼疝(《圣惠方·气证》)。戴氏曰：疝本属厥阴一经，俗说小肠、膀胱、肾气者，皆妄言也(《丹心》)。

寒疝者，囊冷结硬如石，阴茎不举，或控睾丸而痛，得之坐卧湿地，或寒月涉冰，或值雨雪，或坐卧风冷，使内过房，宜过温剂之下，久而无子(子和)。

水疝者，肾囊肿痛，阴汗出，或囊肿状，如水晶，或瘙痒，出黄水，或小腹按之作水声，得之于饮水、醉酒，使内也，劳汗出而遇风寒湿之气，聚于囊中，故如冰冷，令人为卒疝，宜以逐水之剂下之(子和)。

筋疝者，阴茎肿胀，或溃而为脓，里急筋缩，或茎中作痛，痛极则痒，或挺纵不收，或出白物，如精随溲而下，得之于房室、劳伤及邪术所使，宜以降心火之剂下之(子和)。

血疝者，状如黄瓜，在小腹两傍，横骨两端约纹中，俗名便痈，得之于重感，春夏大燠劳于使内，气血流溢，渗入脬囊，留而不去，结成痈肿，脓小血多，或值情欲当泄不泄，亦成此疾，宜以和血之剂下之(子和)。

气疝者，其状上连肾俞，下及阴囊，多得于号哭，忿怒气郁而胀，号哭怒罢即气散者是也。有一治法，以针出气而愈，然针有得失，宜以散气之剂下之。或小儿亦有此疾，俗名偏坠，得之于父已年老，或年少多病，阴痿、精怯、强力入房，因而有子，禀胎病也。此证难治，唯筑宾一穴灸之而愈者(子和)。

狐疝者，其状如仰瓦，卧则入小腹，行立则出小腹，入囊中，如狐昼出穴而尿，夜入穴而不尿。此疝出入往来上下，正与狐同类也。与气疝大同小异，宜以逐气流经之剂下之(子和)。狐疝卧则入腹，立则出腹，偏入囊中者是也，狐夜伏而昼见，以见疝处厥阴之分，即人之阴纂隐奥之所，昼下而夜上，故以狐名焉(《纲目》)。

㿗疝者，其状阴囊大如升斗，不痒不痛是也。得之于地气卑湿，故江淮之间多有之。宜以去湿之剂下之。女子阴户凸出，亦是此类，不可温之补之，宜以苦药下之，以苦坚之(《纲目》)。㿗疝者睾囊肿大，如升如斗者是也(《纲目》)。㿗疝肿痛硬如石，妇人阴门挺出，亦称㿗病。小儿生来有此者，乃胎中宿疾也(《三因》)。㿗有四种，肠㿗、卵㿗难治，气㿗、水㿗针灸易治(《千金》)。肠㿗即小肠气也。吊外肾，偏坠肿痒。卵㿗，玉茎肿硬，引脐绞痛，甚则阴缩肢

冷，囊上生疮，二证出水不止者，死。气㿗素有湿热，因怒激火，昏眩、手搐、面黑、睾丸能左右相过。水㿗，外肾肿大如升如斗，不痛不痒，俗呼膀胱气也(《入门》)。脐下疞痛连腰脊，控睾丸而痛者，谓之小肠气。小腹牵囊茎痛者，名曰㿗(《入门》)。

疝病证候

《内经》曰：小腹控睾引腰脊，上冲心，唾出清水及为哕噫，邪在小肠也。《灵枢》曰：肾脉生病，从小腹上冲心而痛，不得前后为冲疝。小腹痛有三，肝病小腹引胁痛；小肠病小腹引睾丸、腰脊痛；膀胱病小腹痛肿不得小便(《纲目》)。疝之为病，外肾小腹作痛，或攻刺腰胁，或游走脊膂，或冷气抢心，或手足厥冷。有壮热恶寒者，有洒淅寒热者，有不得大小便者，有下泄者，有自汗者，有积聚如杯、如臂、如桃李、如盘大，其于阴间则卵有大小而上下不常，囊有肿胀，痛歇无定，夹冷触怒则块物上冲心胸，心平气和则块物归入囊中(《直指》)。

诸疝治法

疝痛属湿热痰积，流下作病，因寒郁而发也(《丹心》)。疝痛之证，古方用辛温之剂以散之，是治其标也。丹溪以为痰饮、食积、死血流注，归于厥阴肝经，用辛平之药，以豁痰消积破血是治其本也。夫疝痛有定处，是有形之积也，非痰饮与食积死血相聚而何哉？若是无形之气作痛，则走注满腹而流散于遍身矣(方广)。　治法大要，以流行疏利为先，毋曰肾虚得病，不敢疏泄。盖肾为邪气所干，若不逐去病根，病何由愈？倘或如息补住，使大小腑秘而不通，邪气入腹冲心，危殆必矣(《直指》)。　凡疝痛走注，无形者属气也；痛有常处而有形，乃湿痰食积瘀血也(《入门》)。

此疾虽因虚而得，不可以虚骤补。《经》云：邪之所凑，其气必虚，留而不去，其病即实，故必先涤去所蓄之邪，然后补之。诸药多借巴豆气者，盖为此也(《本事》)。　疝有夹虚而发者，其脉不甚沉紧而豁大无力者是也。其痛亦轻，唯觉重坠牵引耳。当以参术为君，疏导药佐之。疏导即桃仁、山楂、枳实、栀子、茱萸、川楝、玄胡索、丁香、木香之类是也(《丹心》)。

诸疝以手按之大痛者为实，不痛者为虚(《丹心》)。

寒疝药　宜禹功散，加味五苓散下青木香元，蟠葱散、当归四逆汤、羊肉

汤、乌头桂枝汤、三因葱白散、四神丸。

(按:以下从下门移入)〔禹功散　治寒疝。

黑丑头末,一钱　茴香二钱半　加木香一钱

上末,每二钱姜汤调下(《医鉴》)。

加味五苓散　治寒疝。本方五苓散治太阳证入里,烦渴而小便不利。〕

(按:以下从寒门移入)〔泽泻二钱半　赤茯苓　白术　猪苓各一钱半　肉桂五分

上为末,每二钱,白汤调下,或锉作一贴,水煎服。加木香、茴香、川楝子、槟榔、黑丑、破故纸、木通、青皮、三棱、蓬术煎,水吞下青木香元(《医鉴》)。〕

青木香元　治寒疝及膀胱疝气、肿气。

黑丑头末,三两　破故纸　毕澄茄　槟榔各二两　青木香一两

上为末,水丸梧子大。空心盐汤下五十丸(《入门》)。　一法青木香元二百粒,斑猫七个同炒,令微香以磁器盖之,候冷去猫,每五十丸茴香酒吞下。盖疝属肝,故借猫以治风(《入门》)。

蟠葱散　治脾胃虚冷,心腹攻刺,连胸胁、膀胱、小肠、肾气作痛。

苍术　甘草各一钱　三棱　蓬术　白茯苓　青皮各七分　缩砂　丁香皮　槟榔各五分　玄胡索　肉桂　干姜各三分

上粗末,作一贴,葱白一茎煎服(《入门》)。

当归四逆汤　治寒疝脐下冷痛。

当归一钱二分,附子　肉桂　茴香各一钱　白芍药　柴胡各九分　玄胡索　川楝子　茯苓各七分　泽泻五分

上锉作一贴,水煎,空心服(《纲目》)。

羊肉汤　治寒疝脐腹胀痛,手不敢近。

羊肉一斤　生姜五两　当归三两

上水八升,煮取三升,每服七合,日三服。一妇冬月解产,寒入产门,脐腹胀痛,手不敢近,服此汤二服即愈(仲景)。

乌头桂枝汤　治风寒疝气入腹,刺痛阴缩,手足逆冷。

大川乌一个,用蜜一盏,同煎减半,取出细切　肉桂　白芍药各三钱三分　甘草二钱半,

上锉分二贴，人姜三枣二，及前煎蜜半合，同煎服(《入门》)。　去乌头，代附子，名为蜜附汤(《得效》)。

三因葱白散　治寒冷气人膀胱作痛。

川芎　当归　熟地黄　白芍药　枳壳　厚朴　蓬术　三棱　赤茯苓　肉桂　干姜　人参　川楝肉　神曲　麦芽　青皮　茴香　木香各五分

上锉作一贴，葱白二茎，盐一匙，煎服(《三因》)。

四神丸　治冷疝胀痛。

吴茱萸一半酒浸，一半醋浸，焙干　毕澄茄　青木香各五钱　大香附一两

上为末，糊丸梧子大。盐汤下七八十丸(《丹心》)。

水疝药　宜禹功散、三花神祐丸、腰子散、秘传茱萸内消元，外用牡矾丹擦之。

三花神祐丸　治一切水湿肿满。

黑丑头末二两　大黄一两　芫花　甘遂　大戟各五钱　轻粉一钱

上末，水丸小豆大。初服五丸，每服加五丸，以温水下(《宣明》)。

腰子散　治水疝肿痛。

黑丑　白丑等分并炒，取头末

上末三钱，取猪腰子一部薄批入川椒五十粒，茴香百粒，以牵牛末遍糁之，湿纸包囊，以线扎定，煨令香熟取出，空心温酒嚼下，取下恶物便愈(《直指》)。

秘传茱萸内消元　治疝气及阴㿉偏大，或生疮，出黄水。

吴茱萸半酒半醋浸一宿焙干　山茱萸　马蔺花醋浸焙　川楝肉　肉桂黑丑头末　茴香盐炒　玄胡索炒　陈皮　青皮并去白　海藻洗之咸焙　桃仁炒　白蒺藜炒　木香各五钱

上为末，酒糊和丸，梧子大。盐汤或温酒下五七十丸(《直指》)。

牡矾丹　治阴囊生疮出水，其痒甚苦，搔之无足，后必自痛。

牡蛎粉　黄丹各二两　枯白矾四两，为末

遇夜用手捏药于痒处擦之，连擦三四次，自然平复(《入门》)。

筋疝药

宜泻心汤方见上、加减柴苓汤、清心莲子饮方见上，龙胆泻肝汤。

龙胆泻肝汤　治肝脏湿热，男子阴挺肿胀，妇人阴挺疮痒，或阴茎湿痒出

脓水。此因酒得之。

龙胆草

柴胡　泽泻各一钱　木通　车前子　赤茯苓　生地黄　当归酒拌　山栀仁　黄芩　甘草各五分

上锉作一贴，水煎，空心服(《入门》)。

加减柴苓汤　治诸疝，因湿热肿痛出水。

柴胡　泽泻各一钱　半夏　赤茯苓　白术　猪苓　山楂　栀子　荔枝核各七分

上锉作一贴，水煎服，无荔枝核则代橘核(《入门》)。

血疝药

宜玉烛散、桃仁承气汤、复元通气散、神圣代针散。

(按:以下从胞门移入)〔玉烛散　治月候凝滞不通，渐成痃瘕。

当归　白芍药　川芎　熟地黄　大黄　芒硝　甘草各一钱，

上锉作一贴，水煎服。大便泄者不可用(《丹心》)。〕

(按:以下从寒门移入)〔桃仁承气汤　治血结膀胱，小腹结急，便黑谵语，漱水，宜此攻之。

大黄三钱　桂心　芒硝各二钱　甘草一钱　桃仁留尖十枚

上锉作一贴，水煎，入芒硝，温服。以瘀血尽下为度(《丹心》)。〕

(按:以下从气门移入)〔复元通气散　治气不宣通，周身走痛。

白丑头末二两　茴香　穿山甲炒火煨胖，各一两半　陈皮去白　玄胡索　甘草炙各一两　木香五钱

上细末，每二钱姜汤或温酒调下(《局方》)。〕

神圣代针散　治血积疝痛，及诸疝刺痛，服之神效。

乳香　没药　当归　白芷　川芎　芫青制各一钱

上为末，每服一字，甚者五分，先点好茶一盏，次糁药末在茶上，不得吹搅，立地细细呷之(《正传》)。

气疝药

宜荡疝丸、蟠葱散方见上、　气疝饮、三茱丸、聚香饮子。

荡疝丸　治气疝。

黑丑头末　破故纸炒　茴香炒　川楝子炒，各一两　蓬术　木香各四钱　青皮　陈皮各三钱

上为末，酒糊和丸梧子大，空心酒下五七十丸(《医鉴》)。

气疝饮　治气疝。

黄连以吴茱萸煎水浸炒，二钱　人参　白术各一钱　白芍药　陈皮各七分　甘草三分

上锉作一贴，姜三片，水煎服(《入门》)。

三茱丸　治气疝肿痛。

山茱萸　吴茱萸　食茱萸各二两　破故纸炒，一两七钱　川楝肉一两　斑猫十四个同炒赤去猫　黑丑头末炒，一两　青盐　青皮　茴香炒，各三钱

上为末，醋面糊和丸梧子大。先嚼桃仁十五粒，以温酒或盐汤下三五十丸(《丹心》)。

聚香饮子　治七情所伤，遂成疝气。

乳香　沉香　白檀香　木香　藿香　丁香各八分　玄胡索　姜黄　乌药　桔梗　桂心　甘草各四分

上锉作一贴，姜三枣二，水煎服(《入门》)。

狐疝药

寒湿下注于囊中，名为狐疝。亦属痰病。二陈汤加青皮、香附、苍术(《入门》)。　宜服二香丸，又丁香楝实丸、四炒川楝丸、茴香楝实丸皆可选用三方见下。

(按：以下从痰饮部移入)〔二陈汤　通治痰饮诸疾或呕吐、恶心，或头眩心悸，或发寒热，或流注作痛。

半夏制二钱　橘皮　赤茯苓各一钱　甘草炙五分

上锉作一贴，姜三片，水煎服(《正传》)。　方氏曰：半夏豁痰燥湿，橘红消痰利气，茯苓降气渗湿，甘草补脾和中，盖补脾则不生湿，燥湿渗湿则不生痰，利气降气则痰消解，可谓体用兼该，标本两尽之药，用者随证加减(《丹心》)。〕

二香丸　治狐疝上下出入作痛，或疝痛作则腹内块痛止，疝痛止则腹内块痛复作。

木香　香附子各三两　山楂肉二两　三棱　蓬术并醋煮　神曲　姜黄　南星各一两　黄连与吴茱萸同炒　萝卜子　桃仁　栀子

饼和丸，梧子大，白汤下五七十丸（《丹心》）。

㿉疝药　大抵㿉疝属湿多（《纲目》）。　㿉有四种，一曰肠㿉，一名小肠气，宜天台乌药散、救命通心散、去铃丸、加味通心饮、蠲痛元、消疝丸、立消散；二曰卵㿉，取水疝之类药亦同；三曰气㿉，即气疝药亦同；四曰水㿉，即膀胱气，宜青木香元方见上，　三花神祐丸方见上、　神保元治膀胱气，胁下痛最妙，三白散、四味茴香散、茱萸内消元、杨氏麝香元、金铃散、三疝汤。㿉疝中有偏坠、有木肾别立条。㿉病通用橘核丸、橘核散。

神保元　治诸气注痛，又治心膈痛、腹胁痛、肾气痛。

全蝎全者七个　巴豆十个去皮为霜　木香　胡椒各二钱半　朱砂一钱，半内入，半为衣

上为末，蒸饼和丸，麻子大，朱砂为衣。每五七丸，姜汤温酒任下（《局方》）。

天台乌药散　治小肠气

川楝子十个　巴豆十四粒同麸炒黑色，去豆麸不用　乌药　木香　茴香炒　良姜　青皮各五钱　槟榔三钱

上细末，每一钱温酒调下。痛甚炒姜热酒下（《东垣》）。

救命通心散　治小肠气痛

川乌一两，以青盐一钱，酒一盏浸一宿去皮尖焙干，　川楝子肉一两　以巴豆肉二十一粒同炒黑色去豆　茴香五钱　石燕一对，火煅醋淬　土狗五枚　芥子一钱六分

上为末，第三钱入羊石子内，湿纸裹煨熟，夜半时，好酒半升，入盐细嚼，石子以酒咽下，不得作声，小便大利，其病即去（《纲目》）。

去铃丸　大治小肠疝气。

茴香一斤，以生姜一斤取自然汁，浸一宿，约姜汁尽入茴香，然后入青盐二两同炒赤，取出焙燥为末

酒糊丸，梧子大。每三五十丸温酒、米饮任下。此药全实脾胃，且有盐能引入下部，有姜汁专一发散而无疏导之害，服之累效（《入门》）。

加味通心饮　治小肠疝气热痛，小便不通。

瞿麦　木通　栀子　黄芩　连翘　枳壳　川楝子　甘草各一钱

上锉作一贴，灯心二十茎、车前草五叶，同煎服（《得效》）。

蠲痛元　治小肠膀胱气痛。

玄胡索一两　川楝肉　茴香炒，各五钱　白丑头末炒　当归　良姜　青皮　木香　乌药各二钱半　全蝎焙，七个

上为末，姜汁浸蒸饼，和丸梧子大。烧绵灰调酒送下三五十丸（《直指》）。

消疝气　治小肠疝气。

苍术一斤，泔浸切片，　葱白一斤，切，和盐一两同炒黄，去葱，　川椒微炒　白茯苓　茴香炒，各四两，

上为末，酒糊和丸梧子大。空心温酒下五七十丸（《集略》）。

立效散　治小肠气痛。

全蝎七个　缩砂三七枚　茴香一钱

上为末，分三贴，热酒调下，空心即效（《资生》）。

茱萸内消丸　治膀胱肾虚结成寒疝，偏坠引痛及小肠奔豚、痃癖等证。

山茱萸　吴茱萸　川楝子　马蔺花　茴香　青皮　陈皮　山药　肉桂各二两　木香一两

上为末，酒糊和丸梧子大，酒下五十丸（《入门》）。

杨氏麝香元　能寻诸处痛。凡膀胱气，胁下痛最难治，此药主之。

木香　胡椒各一两　全蝎炒　巴豆霜各四钱　麝香一钱

上为末，蒸饼和丸麻子大，朱砂为衣。熟水下五七十丸（《直指》）。　神保丸同，无麝香。

金铃散　治膀胱小肠气肿痛。

大川楝子三十枚，取肉切片，　巴豆肉三十粒作片同炒，色焦去巴豆，以上茴香炒，与川楝肉等分并入　木香二钱半

上为末，每二钱，水酒各半煎，葱白汤调下，空心（《直指》）。

三疝汤　治膀胱气肿痛。

车前子二钱四分　茴香一钱六分　葱白一钱二分　沙参八分

上锉作一贴，水煎服（《集成》）。

橘核丸　治四种㿗疝，卵核肿胀，偏有大小，或硬如石，或小腹绞痛，甚则囊肿溃烂，出黄水。

橘核炒　海藻盐酒炒　昆布盐酒炒　海带盐水洗　桃仁麸炒　川楝子炒，各一两　玄胡索炒　厚朴　枳实　桂心　木香　木通各五钱

上为末，酒糊和丸梧子大。温酒或盐汤下六七十丸(《入门》)。　久不消加醋煮硇砂二钱(《得效》)。

橘核散　治四种㿗疝，久者用橘核丸，新者用橘核散。

橘核一钱半　桃仁十五枚　栀子仁一钱　川乌炮　吴茱萸各五分

上各炒为粗末，作一贴，水煎服(《丹心》)。　橘核单止痛，乌头散寒郁，山栀除湿热，又引乌头速下，不令胃中停留，用之甚捷(《入门》)。

三白散　治膀胱气蕴热，阴囊肿胀，大小便不通。

白丑头末一两　桑白皮　白术　木通　陈皮各二钱半

上为末，每二钱姜汤或葱白汤调下(《得效》)。

四味茴香散　治囊茎抽痛不可忍，俗名小肠气。

乌药酒浸一宿焙　良姜　茴香　青皮各一两

上为末，每二钱，发时热酒调下(《入门》)。

阴卵偏坠

阴卵一边肿大，偏坠牵引，或痛。古方谓之卵㿗，宜金铃子丸、茱萸内消丸、马蔺花丸、茴香安肾肠、加减香苓散。偏左多瘀血怒火，偏右多湿痰食积(《入门》)。

金铃子丸　治疝气偏坠，痛不可忍。

川楝子肉五两，锉作五分，一用斑猫十个同炒，去猫；二用茴香三钱、盐半钱同炒，去盐留茴香；三用黑丑三钱同炒，去黑丑；四用破故纸三钱同炒，留故纸；五用萝卜子一钱同炒，去萝卜子

上为末，酒糊和丸梧子大。温酒下三五十丸(《澹寮》)。

茱萸内消丸　治阴㿗偏大，肾囊肿胀，或生疮疡，时出黄水。

川楝肉一两半　大腹皮　五味子　玄胡索　海藻各一两二钱半　桔梗　青皮　山茱萸各一两　木香七钱　茴香　桂心　川乌炮　吴茱萸　食茱萸　桃仁各五钱

上为末,酒糊和丸,梧子大。温酒下三五十丸(《得效》)。

马蔺花丸　治㿗疝偏坠及妇人阴㿗,小儿偏坠,无有不效,即上橘核丸加马蔺花一两、槟榔五钱也,服法亦同(《正传》)。

茴香安肾汤　治左边偏坠,丸如鸡鸭子大。

人参　白术　白茯苓　茴香　破故纸　槟榔　乌药　便香附　缩砂　荔枝核各八分　黄柏　泽泻各六分　木香　玄胡索各四分,　升麻　甘草各二分

上锉作一贴,煎服(《医鉴》)。

加减香苓散　治偏坠气初起,壮热憎寒,乃发表分利药也,一服而愈。

枳壳　陈皮　香附子　苍术　麻黄　猪苓　泽泻　木通　滑石　车前子　三棱　蓬术　川楝子　玄胡索　甘草各七分。

上锉作一贴,入生姜三片,葱白二茎,水煎服(《医鉴》)。

木肾　木肾之证,胀大作痛,顽痹结硬,治法当温散、温利以内消之。又有坠堕跌伤,惊气与败血交攻,亦有木强胀痛之证。治法更为之消瘀,宜川楝散(《直指》)。

木肾者,阴茎坚硬顽痹不痛,乃心火下降,肾水不温,宜四制茱萸丸,四炒川楝丸一方见下,　败血攻人者当消瘀血(《入门》)。　木肾不痛,宜活肾丸(《入门》)。　消渴木肾,一名强中,无治法详见(《消渴》)。

川楝散　治外肾胀大、麻木、痛硬、谓之木肾。又治奔豚、疝气、偏坠。

川楝子四十九个,先切七个取肉,以茴香二钱半同炒并留;又切七个,以破故纸二钱半同炒并留;又切七个,以黑丑二钱半同炒并留;又切七个,以盐一钱同炒并留;又切七个,以斑猫十四个同炒去猫;又切七个,以巴豆肉十四个同炒去巴;又切七个,以萝卜子二钱半同炒去萝卜　乃入下药:茴香炒　木香各五钱　辣桂二钱半

上为末,酒面糊和丸,梧子大。空心盐酒下三五十丸。瘀血木肾,以前方加玄胡索五钱略炒,剂之以没药末和温酒吞下(《直指》)。

活肾丸　治木肾不通。

苍术盐炒一两　黄柏酒洗　枳实　滑石各七钱　南星炮　半夏制　山楂肉　神曲炒、　白芷各五钱　昆布　吴茱萸各三钱

上为末，酒糊和丸梧子大，盐汤下七十丸。一方无枳实，有枸杞子(《入门》)。

奔豚疝气

脐下有动气，名曰肾气，亦曰奔豚。奔豚，肾之积名也。五积中，唯脐下奔豚冲心最急。其人素有肾积，因伤寒之邪冲突下焦，致其发动，如江豚之奔冲也。大抵真气内虚，水结不散，气与之搏，即发奔豚。虽有发表攻里之证，汗之下之皆不可也。理中汤，加肉桂及赤茯苓，去白术主之。盖桂能泄奔豚，茯苓能伐肾邪故也。白术助土克水，燥肾闭气是以去之(《丹心》)。　奔豚气冲心，宜夺命丹、胡芦巴元、一捏金散。

(按：以下从寒门移入)〔理中汤　治太阴腹痛，自利不渴。

人参　白术　干姜炮，各二钱　甘草炙，一钱

上锉作一贴，水煎服(《入门》)。〕

夺命丹　治奔豚疝气上冲，小腹引痛，神效。

吴茱萸一斤，内四两酒浸，四两醋浸，四面白汤浸，四两童便浸，并焙干　泽泻二两

上为末，酒面糊和丸，梧子大。空心盐汤下五七十丸(《局方》)。　《入门》一名四制茱萸丸。

胡芦巴圆　治奔豚疝气上冲，痛不可忍

茴香炒三两　白丑头末二两　川乌炮　巴戟　吴茱萸各一两半　川楝子　胡芦巴各一两

上为末，酒糊和丸梧子大，空心酒下二三十丸(《直指》)。

一捏金散　治奔豚疝气上冲，及小肠气，脐腹大痛。

玄胡索　川楝肉　全蝎炒　茴香炒

上为末，每一钱热酒调下，神验(《正传》)。

阴纵阴缩

《灵枢》曰：茎垂者，身中之机，阴精之候，津液之道也。阴纵谓前阴受热，挺长不收也。阴缩谓前阴受寒入腹内也。《经曰》：足厥阴之筋伤于内则不起，伤于寒则阴缩入，伤于热则纵挺不收是也(《纲目》)。

阴囊垂缩有寒有热，夫热在外，寒在内则囊垂，此九夏之气也。寒在外，热在内则囊缩，此三冬之气也。以不病人论之，夏暑大热，囊卵累垂，冬天大寒，急缩收上。盖冬天阳气在内，阴气在外，故寒在外则皮急，皮急则囊缩。夏月阴气在内，阳气在外，故热在外则皮缓，皮缓则囊垂。此㿉疝之象，至于伤寒及热病，热入厥阴则囊卵缩者，热伤筋急故也。凡火灼则筋急，亦其类也(《纲目》)。　阴缩在女子则阴户急痛，引小腹疼(《入门》)。

男子阴挺肿胀，阴茎诸疾，通用龙胆泻肝汤方见上。　阴囊缩详见伤寒门及霍乱门可参考。一少年玉茎挺长，肿而痿，皮塌常润，磨股难行，两胁气逆上，手足倦弱，先以小柴胡汤加黄连，大剂行其湿热，少加黄柏降其逆上之气，肿渐收，外以丝瓜汁调五倍子末付之而愈(《丹心》)。

脱阳证

(按：以下从救急部移入)〔凡人因大吐大泻之后，元气不接，四肢逆冷，面黑气喘，冷汗自出，外肾缩搐，不省人事，须臾不救，与伤寒阴阳易同证，宜急服大固阳汤。又，桂枝二两锉，好酒煎，取汁服。又连须葱白三七茎，以酒浓煎服，阳气即回。又生姜一两研，酒煎服亦效。又葱、盐烂捣炒热，熨脐下气海即愈(《得效》)。

大固阳汤

大附子一枚炮，切作八片　白水干姜炮各五钱　木香二钱半

上锉作一贴，水煎去滓，放冷，灌服。须臾又进一服，神效(《得效》)。〕

阴痿

阴痿皆耗散过度，伤于肝筋所致。《经》云：足厥阴之经，其病伤于内则不起是也(《纲目》)。　阴痿乃七伤之疾，虚劳门参考。阴痿宜还少丹、五精丸、上丹、腽肭补天丸、固本健阳丹方见妇人、　九仙灵应散。

还少丹　治下部脉微细，阴痿不起。

熟地黄　枸杞子各一两半　山药　牛膝　远志　山茱萸　巴戟　白茯苓　五味子　石菖蒲　肉苁蓉　楮实子　杜仲　茴香

上为末，蜜和枣肉为丸，梧子大。空心温酒或盐汤下三五十丸(《集略》)。亦有郁火甚而致痿者，非还少丹所能起者，当服黄柏、知母清火坚肾之药

(《节兰》)。

五精丸　治肾虚阴痿。

秋石　鹿角霜　白茯苓　阳起石　山药各等分

上为末，酒糊和丸，梧子大。每服五十丸，常近火气，使干燥服之，无恋膈之患(《丹心》)。

上丹　治劳伤虚损，男子绝阳，庶事不兴。

五味子八两　蛇床子　菟丝子　百部根　杜仲　白茯苓　防风　巴戟　肉苁蓉　山药　远志　枸杞子　柏子仁各二两

上为末，蜜丸梧子大。空心温酒或盐汤下五七十丸(《局方》)。

腽肭补天丸　治虚损阴痿。

胡桃肉三两　白术二两半　白芍药　黄芪　熟地黄　杜肿　朱滕破故纸　川楝肉　远志各二两　腽肭脐　人参　白茯苓　枸杞子　当归　川芎　茴香各一两半　木香　茯神　甘草蜜炙，各一两　沉香五钱

上为末，用腽肭制酒煮面糊和丸，如梧子大。空心温酒或盐汤下五七十丸(《入门》)。

九仙灵应散　治男子阴湿阳痿，每逢不举

附子炮　蛇床子　紫梢花　远志　石菖蒲　海螵蛸　丁香　木鳖子各二钱　小脑一钱半

上粗末，每五钱，水三碗，煎至一碗半，温洗湿处并阴囊，日二次，留水再温洗，多洗尤好(《回春》)。

阴冷

下部阳虚，阴冷如冰，宜八味丸、加减内固丸、十补丸、吴茱萸汤、清魂汤、回春散、助阳散。一僧病疝冷，气上贯齿，下贯肾，紧若绳挽，两睾时肿而冷。戴人诊两手脉细而弱，断之曰：秋脉也。此因金气在上，下伐肝木，木畏金抑而不伸，故病如是。肝气盘礴不能下荣于睾丸，故其寒实非寒也。木受金制，传之胃土。胃为阳明，故上贯齿。肝木者，心火之母也，母既不伸，子亦屈伏，故下冷而水化乘之。《经》曰：木郁则达之，土郁则泄之。令涌泄四次，果觉气和睾丸痒而暖。戴人曰：气已入睾中矣。以茴香、蓬术之药，使服之一月而愈(子和)。

(按:以下从五脏部移入)〔八味丸　治命门火不足阳虚。

熟地黄八两　山药　山茱萸各四两　牡丹皮　白茯苓　泽泻各三两　肉桂　附子炮,各一两

上为末,蜜丸梧子大。空心温酒或盐汤下五七十丸。若加五味子名曰肾气丸(仲景)。　又治老年水火俱亏,肾气虚乏,下元冷惫,腰痛脚软,夜多漩尿,面黑口干,耳焦枯(《入门》)。〕

加减内固丸　治命门火衰,肾寒阴痿,元阳虚惫。

巴戟　肉苁蓉　山茱萸　菟丝子各三两　破故纸二两半　石斛　胡芦巴各二两　茴香一两　附子五钱

上为末,蜜丸梧子大。温酒或盐汤下五七十丸(《入门》)。

十补丸　治寒疝阴冷及小肠膀胱奔豚等证。

附子一两　防风一两　锉如豆大　盐四两　黑豆一合同炒,附子裂去诸药,只取附子　胡芦巴　木香　巴戟　川楝肉　肉桂　玄胡索　毕澄茄　茴香炒　破故纸炒,各一两

上为末,糯米粉酒打糊和丸,梧子大,朱砂为衣。酒下五七十丸(《丹心》)。

吴茱萸汤　治厥疝,上逆、阴冷、囊寒。

川乌　细辛各七分半　吴茱萸五分　良姜　当归　干姜　肉桂各二分半

上锉作一贴,水煎服(《正传》)。

清魂汤　治外肾冷,前阴痿,阴囊湿痒。

柴胡　酒黄柏　生甘草各一钱　升麻　泽泻各七分半　当归梢　羌活　麻黄根　防己　草龙胆　赤茯苓各五分　红花一分　五味子九粒

上锉作一贴,水煎服(东垣)。

回春散　治阴冷如神。

歌曰:一钱白矾八分丹黄丹也,　二分胡椒细细研,焰硝一分共四味,好醋调和手内摊。又歌曰:男左女右合阴处,浑身是汗湿衣衫,此方用者如神效,不义之人不可传(《医鉴》)。

助阳散　治急阴冷。

干姜　牡蛎各一两

上为末,以烧酒调稠搽手上,用双手揉外肾,妇人揉两乳(《医鉴》)。

阴肿

阴囊种大，或不痛，即水㿉之类，新发者宜三白散、橘核散，久者宜橘核丸三方见上。　阴肿宜五苓散方见上　合三疝汤方见上，　加青皮、槟榔、木通、空心煎服(《入门》)。　阴肿偏大，或痛，牡蛎煅粉、干姜炮末一两，水调如糊，涂病处即愈(《本草》)。　阴肿宜用蝉退散。小儿外肾肿大，茎物通明，牡蛎粉津唾调涂。又地龙粪、薄荷汁调涂，葱白汁、甘草汁皆可(《本草》)。　大人小儿阴肿硬痛，地龙不去土为末，蚯蚓粪等分，以鸡子清调，付患处，绵巾包裹，登时缩上，即洗去，如神(《种杏》)。

蝉退散　治阴囊忽肿大，多因坐地触风湿，或曰蚁吹着。蝉蜕五钱水煎，洗肿处，再三次服五苓散合三疝汤，如上法(《得效》)。

囊痈

(按：以下从痈疽部移入)〔囊痈者，湿热下注也，有作脓者，此浊气顺下，将流入渗道，因阴道或亏，水道不利而然，脓尽自安，勿药可也。或有因腹肿渐流入囊肿，甚而囊自裂开，睾丸悬挂水出，以麸炭末付之，外以紫苏叶包裹，仰卧养之。痈疽入囊者曾治数人，悉以湿热入肝经处治而用补阴药佐之，虽脓溃皮脱，睾丸悬挂者皆不死。取紫苏叶焙干为末付之。如燥，香油润之。皮脱者，青荷叶包之，其皮自生(《丹心》)。

阴囊湿痒

阴囊湿痒谓之肾脏风，人之精血不足，内为嗜欲所耗，外为风冷所乘，风湿毒气，从虚而入，囊下湿痒，或生疮皮脱下注，则两脚生疮癣，或耳鸣眼昏，宜活血驱风散、蒺藜散、四生散、乳香龙骨散、乌龙丸、椒粉散(《直指》)。

活血驱风散　治肾脏风，囊下湿痒，脚生疮癣。

白蒺藜炒　当归　川芎　白芷　细辛　桃仁　半夏　槐花　白芍药　五灵脂　甘草生，各六分，　苍术　杜仲　桂皮　薏苡仁　天麻橘红　槟榔　厚朴　枳壳各三分，

上锉作一贴，姜五枣二，水煎，入乳香末少许，空心服之。乳香以佐心气，使心肾相交也(《直指》)。

蒺藜散　治㿉风上攻，耳鸣目眩，下注，阴湿疮痒。

草乌水浸三日，逐日换水，去白晒干　白蒺藜炒，各五钱　白芷　白附子　生苍术炒　荆芥穗各二钱半

上为末，米糊和丸梧子大，盐酒下三五十丸(《直指》)

四生散　治肾脏风，脚下生疮癣，或两耳鸣痒。

白蒺藜　黄芪　独活　白附子各等分，

上为末，每二钱薄荷酒调下。或以猪腰子批开入药末二钱，合定裹煨香熟，空心细嚼，以盐酒送下即差(《局方》)。

乳香龙骨散　治外肾湿痒，淫烂如癞。

龙骨　石膏　生五倍子各二钱半　白芨　乳香　黄丹各一钱二分半，麝香少许

上为末，先以苦参、大腹皮、紫苏叶煎汤温洗，后糁付(东垣)。

乌龙丸　治肾脏风，下注生疮癣。

川乌　草乌各一两，以黑豆半升煮透软去皮脐，切晒干　人白附子　天麻　地龙各五钱

上为末，酒糊和丸梧子大。空心盐汤吞下三五十丸(《本事》)。

椒粉散　治阴囊湿痒。

麻黄根二钱　黑狗脊即贯众也　蛇床子各一钱　川椒　当归梢　猪苓各六分　斑猫四枚　轻粉　红花各少许

上为末，干糁避风冷(东垣)。

疝痛劫药

寒疝入腹刺痛及小肠膀胱气痛剧，宜栀附汤。劫疝痛药：乌头、栀子并切炒，擂细顺流水，　入姜汁调服。栀子以降湿热，乌头以破寒郁，皆下焦之药，而乌头为栀子所引，其性急速，不容胃中停留也(《正传》)。

又方：桂枝　山栀炒、　川乌细切，炒

上为末，姜汁糊和丸，姜汤下三四十丸，大能劫痛(《纲目》)。

栀附汤　能劫疝止痛。

山栀四十九枚，烧半过　大附子一个，炮熟

上锉取二钱，水一盏，酒半盏，煎至七分，去滓入盐一撮，温服。盖川乌治外束之寒，栀子治内郁之热也(《纲目》)。　一名仓卒散。

神圣代针散　治诸疝极痛不可忍，服之神效方见上。

诸疝通治

治疝通用二陈汤，随证加减《入门》。　四气七情疝通用五苓散方见上，猪苓泽泻分阴阳，以和心与小肠，白术利腰脐间湿与死血，茯苓利膀胱水，木得桂则枯，故用以伐肝木(《入门》)。　通治宜故芦巴元方见上。　又治小腹有形如卵，上下痛不可忍：马蔺花丸方见上、　茱萸内消丸方见上、　复元通气散方见上。　通治宜茴香楝实丸、木香金铃丸、丁香楝实丸、四炒川楝丸、五炒川楝丸、乌附通气汤、十味苍柏散、神消散。

茴香楝实丸　治男子七疝，妇人带下瘕聚、痛不可忍，皆任脉所主，治法同焉。

川楝子炒　茴香　山茱萸　吴茱萸　食茱萸　青皮　陈皮　马蔺花　芫花各一两

上为末，醋糊和丸，梧子大。温酒下五十丸(《丹心》)。

木香金铃丸　治诸般疝气及外肾肿胀痛，一服立应。

乳香　没药　木香　附子炮　茴香盐炒　川楝肉　辛胡索　全蝎炒　人参各等分

上为末，酒糊和丸梧子大。空心黄酒下百丸(《医鉴》)。

丁香楝实丸　治男子七疝，女子瘕聚带下。

当归　附子炮　川楝肉　茴香各一两

上锉，好酒三升，煮酒尽为度，焙作细末，每药末一两，入丁香、木香各二钱、全蝎十三个、玄胡索一两，上并为末，与前药拌匀，酒糊和丸梧子大。空心酒下百丸。凡疝气带下皆属于风。全蝎治风之圣药。川楝、茴香皆入小肠经，当归、玄胡索和血止痛，疝气带下皆积寒邪于小肠之间，故以附子佐之。丁香、木香为引导也。有人患疝痛三年，服此三剂食愈(《纲目》)。

四炒川楝丸　治一切疝气，肿痛缩小，久服断根。

川楝肉一斤作四分，一分用麸一合、班猫四十九枚同炒；一分用麸一合、巴戟一两同炒；一分麸一合、巴豆四十九枚同炒，一分用盐一两、茴香一合同炒，并以麸黄色为度，拣去同炒药，只取川楝肉　再加木香　破故纸炒，各一两为末

酒糊和丸梧子大。每五十丸盐汤下，日三服（《入门》）。

五炒川楝丸　治诸疝。

川楝肉五两，将一两斑猫三个同炒；一两茴香三钱、盐五分同炒；一两破故纸三钱同炒；一两黑丑三钱同炒，一两萝卜子一钱同炒；拣去同炒药，只留茴香、破故纸、川楝肉为末

酒糊和丸梧子大。温酒下五十丸（《入门》）。

乌附通气汤　治新久疝病，四气七情疝皆效。

乌药　香附子　当归　白芍药　山楂肉　橘皮各一钱　白术七分，　赤茯苓　泽泻各五分，　猪苓　木香　甘草各五分

上锉作一贴，水煎空心服（《入门》）。

十味苍柏散　通治湿热疝痛。

苍术　黄柏　香附子各一钱　青皮　玄胡索　益智仁　桃仁各七分　茴香炒　附子炮　甘草各五分

上锉作一贴，空心水煎服（《入门》）。

神消散　治诸般疝气，外肾胀痛。

山栀仁盐水炒黑　橘核炒　茴香盐水炒各一两　荔枝核八钱　益智仁炒七钱　槟榔五钱　青皮油炒三钱

上为末，每二钱烧酒调，空心服，不饮酒，盐汤服（《医鉴》）。

疝病危证

疝痛之证，或因风寒外袭，或因怒气上冲，小腹作痛，上连胁肋，甚则搐入反张，咬牙战掉，冷汗交流，须臾不救（《丹心》）。　疝病虚其上为呕吐，下有遗精者危（《入门》）。　唯是逆气长嘘，中脘停酸，躁闷扰扰，甚而至于呕吐，最为恶候。盖脾土不济，肾水上乘，必为酸汁，或为痰涎，遂成暴吐，大小二便关格闭涩，而肾汁、胃汁皆自其口出也。如此者，大抵不救矣（《直指》）。

疝病禁忌

凡疝病非痛断房事与厚味，不可用药（《丹心》）。

阴囊病死候

《灵枢》曰：悲哀动中则伤魂，魂伤则阴缩而挛。伤寒及热病，肝气绝则舌

卷卵上缩而终矣。盖肝者筋之合也,筋者聚于阴器而脉络于舌本,故如是也(《灵枢》)。　病人阴囊茎俱肿者死(《扁鹊》)。

导引法

坐,舒两脚,以两手捉大拇指,使足上头下极挽,五息止,引腹中气遍行身体,去疝瘕病(《类聚》)。

阴蚀疮下疳疮

(按:以下从诸疮部移入)〔夫阴疮大概有三等,一曰湿阴疮,二曰妒精疮,三曰阴蚀疮,亦曰下疳疮也。湿阴疮者由肾虚风湿邪气乘之,瘙痒成疮,浸淫汁出,状如疥癣。妒精疮者,由壮年久旷房室,思色动欲,以致败精流入茎内,阴上生疮,赤肿溃烂,作臼痛痒妨闷。阴蚀疮者,由热结下焦,经络涩滞,或妇人子宫有败精停留,或月水未断,与之交合,房劳后又不洗浴,邪秽留滞,遂令阴茎连睾丸肿痛,小便如淋,经久溃烂,侵蚀肌肉,脓血不止,遂成下疳疮。久不愈,则必成杨梅疮,宜服仙遗粮汤预防之。寒热尿涩宜八正散,湿热甚则肿痛尿涩,茎中痒痛,或出白津,宜龙胆泻肝汤方见前阴,　肿溃后八物汤加柴胡、栀子、知母,久服(《入门》)。　下疳疮日久不愈,或成便毒,或损烂阳物,多致危笃。俗云:疳疮未已,便毒复来生也(《医鉴》)。　阴头肿痛生疮名为下疳,乃督任冲三脉之会,其疮一生则便毒厉风疮,次第而来,先且升麻葛根汤,发出继服凉血解毒丸即愈,不必服轻粉毒药(《医鉴》)。　妒精疮初发在阴头如粟,拂之即痛甚,出清脓作臼孔,蚀之大痛。妇人有生于玉门内,正似疳蚀疮,但不痛为异(《医鉴》)　治法以大豆甘草汤渍之,洗毒散煎汤浴之,麿风膏温润之(《精义》)。　通用消疳败毒散、凉血解毒丸(《回春》)。

仙遗粮汤　治杨梅风毒,或误服轻粉,以致瘫痪、筋骨疼痛,毁饥伤骨者服此除根,永绝后患。

土茯苓七钱。湿者一两　防风　木瓜　木通　薏苡仁　白鲜皮　金银花各五分　皂角刺四分

上锉作一贴,水煎,日三服(《入门》)。

八正散　治膀胱热积、小便癃闭不通。

大黄　木通　瞿麦　萹蓄　滑石　栀子　车前子　甘草各一钱

上锉作一贴，入灯心一钱，空心水煎服(《局方》)。

八物汤　治虚劳气血两虚，能调和阴阳。

人参　白术　白茯苓　甘草　熟地黄　白芍药　川芎　当归各一钱二分

上锉作一贴，水煎服，不拘时(《易老》)。　一名八珍汤(《回春》)。

升麻葛根汤　治温病及时令感冒。

葛根二钱　白芍药　升麻　甘草各一钱

上锉作一贴，姜三葱二煎服(《局方》)

凉血解毒丸　治下疳疮。

苦参四两　黄连二两　连翘一两半　大黄一两二钱半

恶实　生干地黄　白芷各一两　防风　石膏各五钱

上为末，荆芥煎汤，打糊和丸梧子大，空心温水下百丸(《回春》)。

消疳败毒散　专治下疳疮。

柴胡一钱半　黄柏　赤芍药　赤茯苓　木通　草龙胆各九分　连翘　荆芥　黄连　苍术　知母各七分　防风　独活各六分　甘草三分

上锉作一贴，灯心一团，水煎服(《回春》)。

洗疮药　凡下部诸疮，常须药物淋洗，以去脓汁恶水，宜洗疳汤、大豆甘草汤、洗毒散、洗下疳疮方(《诸方》)。

洗疳汤　治下疳疮。

川楝子　黄连　瓦松　川椒　葱根　艾叶

上等分煎水，以青皮蘸洗，立效(《医鉴》)。

大豆甘草汤　治阴蚀下疳疮。

甘草一两　赤皮葱三茎　黑豆一合　槐条一握

上浓煎取清，候温浸浴，日二(《精义》)。

洗毒散　治阴蚀疮及诸般恶疮。

蛇床子　地骨皮　大蓟　麻黄　荆芥　防风　枯白矾各三钱，　葱白三茎

煎汤温洗(《丹心》)。

洗下疳疮方

黄柏　黄连　当归　白芷　独活　防风　朴硝　荆芥各三钱，入铜钱五

十文　乌梅五个　盐一匙同煎

取汤日洗四五次，乃付糁药(《入门》)。

糁付药　药水淋洗后，乃用糁付之药，宜柏蛤散、津调散、风衣散、旱螺散、截疳散、珍珠散、磨风膏，或糁或付(《诸方》)。

柏蛤散　治下疳湿疮。

黄柏以磁锋刮取末　蛤粉

上末等分，糁上即愈，盖黄柏去热，蛤粉燥湿也(《入门》)。

津调散　治炉精疮。

黄连　款冬花等分

上为末，先以地骨皮、蛇床子煎水洗，拭干，乃津调付(《入门》)。

风衣散　治下疳疮。

凤凰衣煅即鸡抱卵壳　黄丹各一钱　轻粉　片脑各少许

上为末，干糁或鸭子清调付(《入门》)。

旱螺散　治同上。

白田螺壳煅，人脑麝、轻粉各少许

上为末，香油调搽(《入门》)。　治炉精疮，溪港中陈久壳为炒(《得效》)。

珍珠散　治下疳疮。

黄莲　黄柏　乳香　没香　孩儿茶　轻粉　铅粉　五倍子炒　真珠　象牙各等分为末

以米泔洗后糁上(《医鉴》)。

磨风膏　治阴蚀疮。

蛇床子五钱　大风子十四个　杏仁二十个　枯白矾　樟脑各二钱　川椒　轻粉　水银各三钱　雄黄一钱半　银朱一钱

上为末，生麻油和丸弹子大，每用少许，呵烊遍擦之(《入门》)。

一方　治下疳疮并玉茎蚀了尽，用此药也。长出来如初，只小元首耳。黑铅五钱，化开投汞二钱半研，不见星，入寒水石三钱半，轻粉二钱半，硼砂一钱，上为极细末，先以葱艾椒煎水洗患处，干糁之。亦治舌被人咬断，有效如神(《回春》)。

又方　治年少阳道兴强，当泄不泄，不泄强泄，胀断嫩皮，初如针眼，畏疼

不敢泄刮，日久连茎溃烂，痛楚日甚，用荆芥、黄柏、甘草、生葱、地骨皮煎水，洗去脓，齏以诃子烧灰，入麝香少许，干糁患处。仍断房事，临睡挈冷水，勿令阳道兴起，胀断，疮齏齏坚自安矣（《得效》）。

又方　茎头三五孔，小漏疮，出血微脓，油发灰，津唾调付，仍米饮调服一钱，甚妙（《得效》）。　妒精疮、阴蚀疮，油发、青黛、麝香少许，　上为末，或糁或津唾调付（《精义》）。　阴茎上生疮，取月经布烧灰，蜜调涂即愈（《入门》）。下疳疮，蜗牛焙干、　枯白矾为末，　湿则干糁，或油调付（《回春》）。

截疳散　治年深疳瘘疮。

白蔹　白芨　黄丹　密陀僧各二钱　黄连一钱　龙脑　麝香　轻粉各二分

上为末干糁，或纴之（《东垣》）。

不治证

下疳疮重者，心中疠痛闷绝，虚烦甚者不治（《入门》）。

妇人阴门诸疾

有阴挺、阴脱、阴肿、阴冷、阴痒、阴疮、交接出血。

阴挺阴脱

㿗疝在妇人则为阴中突出，名曰阴㿗，宜马蔺花丸方见上（《正传》）。　阴户突出如菌、如鸡冠，四围肿痛，乃肝郁脾虚下陷，先以补中益气汤加栀子、茯苓、车前子、青皮清肝火，升脾气，更以归脾汤加栀子、茯苓、川芎调理，外涂藜芦膏（《入门》）。　阴挺出一条尺许，痛坠尿涩，朝服补中益气汤，晚服龙胆泻肝汤方见上，　外涂藜芦膏（《入门》）。　阴中生一物，渐大牵引腰腹膨痛。此因多服热药，或犯非理房事，兼意淫不遂，名曰阴挺，洗心散末每二钱，生地黄汤调下，仍用黑狗脊、五倍子、白矾、水杨根、鱼腥草未详、　黄连各一两为散，分四贴，以有嘴瓦罐煎熟，以罐嘴上贯挺上，先熏后洗立效（《得效》）。　阴挺宜服一捻金元。阴挺突出有热，小柴胡汤合四物汤加龙胆、青皮（《入门》）。阴脱详见《妇人》。

补中益气汤　治劳役太甚，或饮食失节，身热而烦，自汗倦怠。

黄芪一钱半　人参　白术　甘草各一钱　当归身　陈皮各五分　升麻

柴胡各三分

上锉作一贴，水煎服(《东垣》)。

一方　黄芪一钱半　人参　白术　陈皮　当归　甘草各一钱　升麻　柴胡各五分　黄柏三分，以滋肾水　红花二分，入心养血(《医鉴》)。

归脾汤　治忧思劳伤心脾，健忘怔忡。

当归　龙眼肉　酸枣仁炒　远志制　人参　黄芪　白术　茯神各一钱　木香五分　甘草三分

上锉作一贴，姜五片，枣二枚，水煎服(《入门》)。

洗心散　治中焦有热，头目昏重，咽喉肿痛，口舌生疮，五心烦热，便尿秘涩。

麻黄　当归　大黄　荆芥穗　赤芍药　甘草各一钱　白术五分

上锉作一贴，入薄荷七叶，水煎服(《直指》)。

一捻金元　治妇人阴挺，诸药不效。

玄胡索　茴香　吴茱萸　川楝子　木香各二两

上为末，粳米糊和丸梧子大。空心木通汤下三五十丸，仍用片脑五分，铁孕粉一钱，　水调刷付阴挺上(《得效》)。

藜芦膏　治诸努肉，如菌突出。

藜芦为末，猪脂调和涂之，一日一易，努肉自入(《入门》)。

阴肿、阴痒、阴疮、阴冷、交接出血

阴肿痛极、便秘、欲死，积橘熨之，四物汤加柴胡、栀子、牡丹皮、龙胆草煎服(《入门》)。阴户肿痛不闭，寒热尿涩，宜加味逍遥散，加知母、地骨皮、车前子(《入门》)。　妇人阴户生疮，乃七情郁火损伤，肝脾湿热下注也(《入门》)。阴内下疳疮，因月后便行房，致成湛浊伏流阴道，遂生疳疮，与男子炉精疮略同，黄丹、枯白矾、萹蓄、藁本各一两，硫黄、蛇床子、荆芥各五钱，蛇蜕一条，烧灰，上为末。别以荆芥、蛇床子煎汤温洗，拭干，以清油调药末糁之(《得效》)。妇人阴蚀疮宜用洗溻汤、疳温散(《得效》)。阴中生湿䘌疮，虫如小蛆，乃湿热郁滞也，宜服硫鲤丸，外用生艾汁，调雄黄末，烧烟熏之。更用雄黄锐散纳阴中(《入门》)。阴中生细虫，痒不可忍，蚀入脏腑即死，令人发寒热，先以蛇床子煎汤洗净，拭干，铜绿散糁之(《入门》)。湿痒出水痛者，忧思过伤所致，归脾汤方

见上。加柴胡、栀子、牡丹皮、赤芍药煎服。溃烂者宜加味逍遥散(《入门》)。妇人阴畔生疱以凉血饮加凌霄花少许煎,空心服(《得效》)。阴冷宜麝香丸、回春散、助阳散方见上。交接出血而作痛乃房室有伤,由肝火动脾而不能摄血,宜用归脾汤方见上、补中益气汤方见上,外用熟艾绵裹入阴中,乱发、青皮烧灰为末糁之(《入门》)。

加味逍遥散　治血虚烦热,潮热盗汗,痰嗽似劳。

白芍药　白术各一钱二分　知母　地骨皮　当归各一钱　白茯苓　麦门冬　生地黄各八分　栀子　黄柏各五分　桔梗　甘草各三分

上锉作一贴,水煎服(《入门》)。

雄黄锐散　治下部慝疮。

雄黄　青葙子　苦参　黄莲各二钱　桃仁一钱

上为末,以生艾汁和如枣核大,绵裹纳下部(《得效》)。

凉血饮　治痔漏,因风热燥归于大肠,故凉血为主。

人参　黄芪　黄连　生地黄　当归　川芎　槐角　条芩　枳壳　升麻各一钱

上锉作一贴,水煎,空心服或丸服(《丹心》)。

枳橘熨法　治妇人阴肿如石,痛不可忍,二便不利欲死。

橘皮　枳实各四两

炒令香熟,以绢袋盛分两包,遍身从上至下,及阴肿处频频熨之。冷则换温者,直至喉中有枳实气即效(《入门》)。

洗溻汤　疗妇人阴蚀疮。

龟甲五两　黄芩　干地黄　当归　芍药各二两　干膝　甘草各一两

上锉,水七升,煮取一半去滓,以绵帛蘸汤以溻疮处,日二度,溻后拭干,取疳湿散,糁付疮上(《得效》)。

疳湿散　治同上。

五月五日虾蟆　木香　硫黄　铁精等分为末

入麝香少许,糁付患处(《得效》)。

硫鲤丸　治阴门内疳疮生虫,下如柿汁,臭秽难近。

大鲤鱼一个去头皮　硫黄一两,入鱼肚中,湿纸裹黄泥固济,火煅,烟尽为

末

米糊和丸梧子大。空心温酒下三十丸(《入门》)。

铜绿散　治男女阴湿疮、虫蚀疮。

五倍子五钱　白矾一钱　乳香　铜绿各五分　轻粉二分半

上为末,先以药水洗,后掺之(《入门》)。

麝香丸　治妇人阴中久冷无子,或下白带。

蛇床子　龙骨各五钱　吴茱萸　枯白矾　木香各三钱　不灰末　白芷各二钱半　零陵香　藿香各二钱　丁香　小脑各一钱半　麝香二分半

上为末,蜜和,两作三十丸,每取一丸,绵裹纳阴中(《丹心》)。

单方凡三十八种,有蜘蛛散、驿马丸。

白矾　治阴生疮。白矾、麻仁等分,为末,槐白皮煎汤洗疮,猪脂调付。阴痒,白矾、蛇床子煎水,淋洗(《本草》)。

硫黄　治女人阴疮。硫黄为末,日三付。疮痒不可忍,硫黄、白矾煎汤洗之。杏仁烧灰,油调涂之(《本草》)。

甘澜水　治奔豚。殊胜煎药用之(《本草》)。

牛膝　主阴痿。煎服或酿酒服之。妇人小户嫁痛。朱膝二两,　酒煎服之(《本草》)。

蛇床子　温阴之主药。煎汤浴男女阴,去风冷,益阳事,去阴汗。又为末,和米粉,绵裹纳阴中即温(《本草》)。

地肤子　治跳跃举重,卒得阴癀。地肤子二两半,　白术一两半,　桂心五钱。　上为末,酒下二钱(《千金》)。

沙参　治诸疝痛欲死。为末,酒服二钱,或锉一两煎服,亦佳(《本草》)。

淫羊藿　主阴痿,此兴阳之剂也。取一斤酒浸服之,或作丸,久服亦佳(《本草》)。

海藻　疗疝癀核肿,常食消男子癀疾,入药服亦佳。海带、昆布同功(《本草》)。

茴香　治小肠疝痛,不省人事。茴香盐炒,枳壳各一两,　没药五钱为末,酒下二钱。卒疝痛欲死。茴香茎叶捣取汁一合,和热酒一合服之(《本草》)

玄胡索　治小肠疝痛。玄胡索盐炒三钱,　全蝎一钱为末,　酒下一钱,

或与干姜等分，末服亦佳(《入门》)。

狼牙　妇人阴蚀疮溃烂臭秽。狼牙煎取浓汁，浸洗患处，或绵缠子蘸汁滴入阴户，日四五次(《得效》)。

桂皮　寒疝痛，四肢逆冷。桂心末一钱，热酒调下。外肾肿痛，桂心末和酒涂之。桂能泄奔豚，故效(《本草》)。　治偏坠大者，桂心、干姜各一两为末，绵一两，水三碗同煮，晒干，又浸煮，又晒水尽为度，用绵包阴丸，汗出数次便愈。亦治㿉疝不痛(《纲目》)。

槐白皮　主男子阴疝卵肿，妇人阴门痒痛，及下部湿痒。水煮取汤淋浴之(《本草》)。

黄柏　治下疳疮及阴茎上疮。黄柏、蛤粉等分为末，糁之即愈。盖黄柏去热，蛤粉燥湿故也(《丹心》)。

楮木叶　治木肾。取雄楮叶晒干为末，酒糊和丸梧子大，空心盐酒下三十丸。楮无实者雄也(《纲目》)。

枳实　主妇人阴肿痛。枳实多取炒令热，布裹熨之，冷即易(《本草》)。

川椒　凡肾气痛，须用川椒，水煎服。阴冷肿痛，生椒布裹着囊丸，热气通即差。奔豚气及内外肾牵痛。椒叶和艾及葱白同研烂，以醋汤拌罨妙(《本草》)。　秦椒亦可。

川楝子　治疝气、大小便不通，痛不可忍。川楝子肉四十九个，巴豆肉四十九个同炒，以楝子黄色为度，去巴豆，只取楝子为末，每二钱温酒调下(《得效》)。

乱发灰　治下疳疮及阴头疮。先以药水洗，取发灰付之，干则油调付，仍以米饮调发灰，空心服(《直指》)。

鳖甲　治阴蚀疮及阴头痈。取甲烧为末，鸡子白调付之(《本草》)。

乌贼鱼骨　主阴蚀疮，为末付之。又治小户嫁痛，烧为末，酒服二钱(《本草》)。

原蚕蛾　壮阳起阴痿，令交接不倦。焙为末，酒服一钱，或丸服亦佳(《本草》)。

鳗鲡鱼　起阳取鱼和五味煮熟，空心食甚补益。妇人阴蚀疮痒，取油涂，或烧烟熏(《本草》)。

地龙粪　治小儿阴囊肿痛，取粪甘草汁调付，薄荷汁尤好。干地龙为末，葱椒汤洗后，唾调付（《纲目》）。

蜘蛛　主大人、小儿㿗，及狐疝上下作痛。蜘蛛散主之。蜘蛛十四枚，熬，肉桂五钱为末，　大人一钱，小儿五分，酒下空心，或蜜丸服之亦佳（《本草》）。

橘核　治膀胱肾气痛，微炒去壳为末，酒调下一钱（《本草》）。

复盆子　主阴痿，能令坚长，作丸久服良。（《本草》）。

桃叶　主女人阴疮如虫咬，痒痛。生桃叶烂捣绵裹纳阴中，日三易。又桃枝五七枚，打头使散，以绵缠之，蘸涂硫黄末烧烟熏阴中。妇人阴肿、小儿㿗杵桃仁付之（《本草》）。

杏仁　治妇人阴蚀疮，痒不可忍。烧研如泥，绵裹纳阴中，能杀虫（《本草》）。

葱白　治奔豚疝气痛，浓煎汤饮之。又㿗疝小腹痛，细切和盐炒熨之（《本草》）。

雀肉　壮阳强阴。取肉以蛇床子熬膏和丸服，谓之驿马丸。雀卵和天雄、菟丝子丸服，令阴强盛（《本草》）。

鹿肾　壮阳气，作酒及煮粥服。鹿头骨髓和蜜煮服，壮阳令有子（《本草》）。

牡狗阴茎　主阴痿，令强热。大生子，焙干为末，和酒服。黄狗肉壮阳道，和五味煮熟，空心食（《本草》）。

膃肭脐　主阴痿，助阳气，治疝冷。酥炙为末，空心酒下一钱，或丸服之（《本草》）。

牛外肾　治疝痛。牛阴茎炙干作末，温酒调服（《俗方》）。　妇人阴痒痛闷。牛肝或猪肝炙热，纳阴中虫尽出（《本草》）。

貂鼠四足　主卒疝痛，烧为灰，酒调服。青鼠足、黄狖足亦同（《俗方》）。

弱阳诸物　水银不可近阴，令阴消元气（《本草》）。　兔肉弱阳，不可食（《本草》）。　蓼蕺蕨俱弱阳，勿食（《本草》）。

针灸法

诸疝取关元，灸三七壮。大敦灸七壮（《得效》）。　大敦主七疝痛（《纲

目》)。　诸疝大法取大敦、行间、大冲、中封、蠡沟、关门、关元、水道、三阴交、足三里(《纲目》)。　卒疝睾肿暴痛取蠡沟、大敦、阴市、照海、下巨虚、小肠俞(《纲目》)。　阴缩痛灸中封(《资生》)。　狐疝取大冲、商丘、大敦、蠡沟(《纲目》)。　妇人疝瘕痛与狐疝同取天井、肘尖、气海、中极(《纲目》)。　膀胱气取委中、委阳(《纲目》)。　小肠气灸风市、气海。又灸独阴、取大冲。又灸脐左右各去一寸半,两穴各七壮,立效。名曰外陵穴(《得效》)。　诸疝上冲气欲绝,灸独阴神效(《得效》)。癀疝偏坠取大巨、地机、中极、中封、交信、涌泉(《纲目》)。　又法以秆量患人口两角为一折断,如此则三折,成三角,如厶样,以一角当脐心两角,在脐之下,两傍尽处是穴。左偏灸右,右偏灸左,左右灸亦无害,灸四十壮,神效(《得效》)。　气冲专主癀(《资生》)。　水癀偏坠取阑门三阴交(《纲目》)。　小儿胎疝卵偏坠,囊缝后十字纹上灸三壮,春灸夏差,夏灸冬差(《纲目》)。　举重物得癀,灸关元两傍,相去各三寸,青脉上灸七壮即愈(《资生》)。　木肾大如升,不痛取大敦、三阴交;木肾红肿痛取然谷、阑门(《纲目》)。　肾脏风湿痒疮取血郄、三阴交(《纲目》)。　《内经》刺癀疝一节,即《灵枢》所谓铍针取睾囊中水液是也。此法今人亦多能之。囊大如斗者中脏秽液必有数升,信知此法出于古也(《纲目》)。

杂病篇卷之十

妇　人

求嗣

生人之道始于求子。求子之法,莫先调经。每见妇人之无子者,其经必或前或后,或多或少,或将行作痛,或行后作痛,或紫,或黑,或淡,或凝而不调,不调则血气乖争不能成孕(《丹心》)。　求嗣之道,妇人要经调,男子要神足。又寡欲清心为上策,寡欲则不妄交合,积气储精待时而动,故能有子。是以欲寡

则神完，不唯多子，抑亦多寿(《入门》)。　男子阳精微薄则虽遇血海虚静流而不能直射子宫，多不成胎。盖因平时嗜欲不节，施泄太多，宜补精元，兼用静工存养，无令火动，候阳精充实，依时而合，一举而成矣(《入门》)。　男子阳脱痿弱精冷而薄，宜固本健阳丹、继嗣丹、温肾丸、五子衍宗丸(《入门》)。　男子脉微弱而涩为无子，精气清冷也，宜阳起石元(《脉经》)。　女宜鼓动微阳，宜玉钥启荣丸、螽斯丸、暖宫螽斯丸。妇人无子多由血少不能摄精，宜调养经血，宜百子附归丸、琥珀调经丸、加味养荣丸、加味益母丸、济阴丹、胜金丹、调经种玉汤、先天归一汤、神仙附益丹、调经养血元、温经汤。妇人阴血衰弱，虽投真精不能摄入子宫，虽交不孕，虽孕不育，是以男女配合必当其年(《入门》)。　无子妇人瘦怯者，乃子宫干涩，宜滋阴养血，四物汤加香附、黄芩；肥盛躯脂满溢子宫，宜行湿燥痰，南星、半夏、川芎、滑石、防己、羌活，或导痰汤(《丹心》)。

相女法

未笄之妇，阴气未完；欲盛之妇，所生多女；性行和者调经易，挟性行妒者月水不匀；相貌恶者刑重，颜容美者福薄；太肥脂满子宫，太瘦子宫无血俱不宜子，不可不知(《入门》)。

脉法

求嗣之脉，专责于尺。右尺偏旺，火动好色。左尺偏旺，阴虚非福。唯沉滑匀，易为生息。微涩精清兼迟冷极。若见微濡入房无力。女不好生亦尺脉涩(《回春》)。　男子脉微弱而涩为无子，精气清冷也(《脉经》)。

四物汤　通治血病。

熟地黄　白芍药　川芎　当归各一钱二分半

上锉作一贴，水煎服(《局方》)。　一方春倍川芎，夏倍芍药，秋倍地黄，冬倍当归。春加防风，夏加黄芩，秋加天门冬，冬加桂枝(《纲目》)。

导痰汤　治风痰。

半夏姜制二钱　南星炮　橘红　枳壳　赤茯苓　甘草各一钱

上锉作一贴，姜五片，水煎服(《得效》)。

固本健阳汤　凡人无子，多是精血清冷，或房劳过伤，以致肾水欠旺，不能直射子宫故尔。岂可专责于母血之不足虚寒耶？

熟地黄　山茱萸各三两　巴戟二两　菟丝子　继断酒浸　远志制　蛇床子炒，各一两半　白茯神　山药酒蒸　牛膝酒洗　杜仲酒洗，切，酥炒，去丝　鹿茸酥炙，各一两　加枸杞子三两　人参二两

上为末，蜜丸梧子大。空心盐汤或温酒下五七十丸，临卧再服(《回春》)。

续嗣丸　无子宜服。

山茱萸　天门冬　麦门冬各二两半　破故纸炒，四两　菟丝子　枸杞子　夏盆子　蛇床子　巴戟　熟地黄　韭子炒，各一两半　龙骨　黄芪牡蛎　山药　当归　锁阳各一两　人参　杜仲各七钱半　陈皮　白术各五钱　黄狗外肾酥炙，二对，为末，用紫河车一具蒸制，同门冬、地黄烂捣他药

并为细末，炼蜜和匀捣千杵作丸，梧子大。每取百丸，空心及临卧以温酒或盐汤任意吞下(《入门》)。

温肾丸　服之有子。

山茱萸　熟地黄各三两　巴戟二两　菟丝子　当归　鹿茸　益智　杜仲　生干地黄　茯神　山药　远志　续断　蛇床子各一两

上为末，蜜丸梧子大。空心温酒下五七十丸。精不固，倍鹿茸，加龙骨、牡蛎(《入门》)。

五子衍宗丸　治男子无嗣。

枸杞子九两　菟丝子酒浸制，七两　复盆子五两　车前子三两　五味子一两

上捣为末，蜜丸梧子大。空心温酒吞下九十丸，临卧盐汤吞下五十丸。春丙丁巳午，夏戊己辰戌丑未，秋壬癸亥子，冬甲乙寅卯，须上旬晴日合，忌见僧尼寡女、孝子，六畜不净之物(《广嗣》)。　惯遗精者去车前子，代莲子(《入门》)。

阳起石丸　治丈夫精冷，真精气不浓，不兆施，是以无子。

阳起石火煅研　菟丝子酒浸制　鹿茸酒蒸焙　天雄炮　韭子炒　肉苁蓉酒浸，各一两　复盆子酒浸　石斛　桑寄生　沉香　原蚕蛾酒炙　五味子各五钱

上为末，酒煮糯米糊和丸梧子大。空心盐汤下七九十丸(《得效》)。

玉钥启荣丸　治妇人无子。

香附子捣去皮毛，醋水浸三日，炒干细末，十五两　当归二两　白芍药　川芎　赤石脂　藁本　人参　牡丹皮　白茯苓　白薇　桂心　白芷　白术　玄胡索　没药各一两

上除石脂、没药外，余药锉，酒浸三日，焙干为末，足十五两重，罗极细，入别研赤石脂、没药末，炼蜜和丸弹子大。每取一丸，空心鸡末鸣时，先以温茶或薄荷汤漱口后细嚼，温酒或白汤送下，以干物压下，服至一月即效（《广嗣》）。一名女金丹，无桂心，有熟地黄，治妇人无子，或无痰火等疾，经候亦调，容颜不减，但久无孕，乃子宫有阴无阳，不能生发，宜服此鼓动微阳，一月即效。或赤白带下、崩漏及血风、血气、虚劳诸证，无所不治，真女中金丹也（《入门》）。

螽斯丸　经调受补者，服七日即交合，孕后勿服。

香附子　白薇　半夏　白茯苓　杜仲　厚朴　当归　秦艽各二两　防风　肉桂　干姜　牛膝　沙参各一两半　细辛　人参各二钱三分

上为末，炼蜜和丸梧子大，空心酒下五七十丸（《入门》）。

暖宫螽斯丸　妇人无子者服之。

厚朴一两二钱半　吴茱萸　白茯苓　白芨　白蔹　石菖蒲　白附子　桂心　人参　没药各一两　细辛　乳香　当归酒浸　牛膝酒洗，各七钱半

上为末，蜜丸小豆大。酒下一二十丸，壬子日修合。一名壬子丸（《集略》）。

百子附归丸　久服有孕，及治月水参差不调。

四制香附末，十二两，制法见（《胞门》）　川芎　白芍药　当归　熟地黄　阿胶珠　陈艾叶各二两

上为末，用石榴一枚，连皮捣碎，煎水打糊，和丸梧子大。每百丸空心醋汤下（《广嗣》）。　一名百子建中丸，无石榴一味，终始忌铁（《广嗣》）。

琥珀调经丸　治妇人胞冷无子，能令经正。

香附米一斤，分作两包，用童便、米醋各浸九日，和净熟艾四两拌匀，再加醋五碗，入砂锅同煮，干为度　入川芎　当归　白芍药　熟苄　生苄　没药各二两，　琥珀一两。

上为末，醋糊和丸梧子大。每百丸空心以艾醋汤吞下（《入门》）。

加味养荣丸　治经脉来前，外潮内烦，咳嗽食少，头昏目眩，带下血风，血气，久无嗣息，一切痰火等证，服之有孕。又治胎前胎动、胎漏，常服可无小产之患。

熟地黄　当归　白术各二两　白芍药　川芎　黄芩　香附子各一两半　陈皮　贝母　白茯苓　麦门冬各一两　阿胶七钱　甘草五钱　黑豆炒去皮四十九粒

上为末，蜜丸梧子大。空心温酒或盐汤下七九十丸。忌食诸血(《入门》)。

加味益母丸　服之百日有孕。

益母草半斤　加当归　赤芍药　木香各二两

上为末，蜜丸梧子大，白汤下百丸(《入门》)。

济阳丹　治妇人久冷无子，及数经堕胎，皆因冲任虚损，胞内宿夹疾，病经候不调，或崩漏带下三十六疾，皆令孕育不成，以至绝嗣，亦治产后百病，令人有孕，及生子充实无病。

苍术八两　香附子　熟地黄　泽兰各四两　人参　桔梗　蚕退　石斛　藁本　秦艽　甘草各二两　当归　桂心　干姜　细辛　牡丹皮　川芎各一两半　木香　白茯苓　京墨烧　桃仁各一两　川椒　山药各七钱半　糯米炒，一升　大豆　黄卷，炒半升

上为末，炼密和匀，两作六丸。每一丸细嚼，温酒或醋汤送下(《局方》)。

胜金丹　治月水愆期，久无嗣息，及血癖气痛，百般诸疾。

牡丹皮　藁本　人参　当归　白茯苓　赤石脂　白芷　肉桂　白薇　川芎　玄胡索　白芍药　白术各一两　沉香　甘草各五钱

上为末，蜜丸弹子大。每一丸空心温酒嚼下，服二十丸当有孕(《得效》)。

调经种玉汤　治妇人无子，多因七情所伤，致经水不调，不能受孕。

熟地黄　香附子炒，各六钱　当归身酒洗　吴茱萸　川芎各四钱　白芍药　白茯苓　陈皮　玄胡索　牡丹皮　干姜炒，各二钱　官桂　熟艾各二钱

上锉，分作四贴，每一贴入姜三，水煎空心服。待经至之日服起，一日一贴，药尽交媾，心成孕矣。此药百发百中(《医鉴》)。《回春》无姜桂艾三味。

先天归一汤　当归酒洗，一两二钱　白术麸炒　白茯苓　生地黄酒洗　川芎各一两　人参　白芍药　牛膝酒洗，各八钱　缩砂炒　香附子　牡丹皮

半夏各七钱　陈皮六钱　甘草四钱

上锉，分作十贴，姜三，水煎，空心服。渣再煎，临卧服。经未行，先服五贴，经行后服五贴。药尽即效，经调脉和即当有孕矣（《医鉴》）。

神仙附益丹

香附米一斤，童便浸透，水洗，露一宿，再浸、再露、再晒，如此三次，用好醋浸透一宿，晒干为末　益母草十二两，东流水洗净，烘干为末

上别以香附四两，艾叶一两，煮取汁用三分，醋七分，和前二末为丸，梧子大。空心临卧淡醋汤下七九十丸，不唯治妇人百病，而生育之功效如神（《医鉴》）。

调经养血丸　治经脉不调，久不受孕。

香附子十二两，酒醋盐汤童便各浸三日，焙　当归酒洗　白芍药酒炒　生干地黄酒洗　牡丹皮酒洗，各二两　川芎　白茯苓　白芷　干姜炒　肉桂　红花　桃仁　没药　半夏油炒　阿胶珠各一两　玄胡索六钱　蓬术煨醋炒　甘草炙，各五钱　茴香炒，二钱

上为末，醋和丸梧子大。空心白汤，或温酒下百丸，有孕勿服（《回春》）。

温经汤　治冲任虚损，月事不调，或前或后，或多或少，或逾月不至，或一月再至，或曾经半产瘀血停留，唇口干燥，五心烦热，小腹冷痛，久不受胎。

（按：以下从杂方移入）〔麦门冬二钱　当归一钱半　人参　半夏制　白芍药　川芎　牡丹皮各一钱　阿胶珠　甘草炙，各七分半　吴茱萸　肉桂各五分

上锉作一贴，姜三片，水煎服（《入门》）。一名调经散（《正传》），一名大温经汤（《入门》）。〕

一方　男子阳旺则能直射，子宫种子之仙方也。又治男子精冷、无子。

菟丝子酒浸煮，制细末，雀卵清为丸，梧子大。每七十丸空心温酒送下，用之屡验。年至五十及阳痿者，每菟丝子末一斤，加天雄四两，麦裹煨熟，去皮脐，切作四片，童便浸透，慢火焙干为末，同丸服之尤效（《种杏》）。

又方　戊戌酒治妇人久冷无子，饮之最验。

（按：以下从杂方移入）〔糯米三斗，蒸熟，　黄雄犬一只去皮肠，煮一伏时，候极烂捣为泥，连汁与饭同拌匀，用白面三两和匀酿之，二七日熟。空心饮一

杯，极能补养元气，老人尤佳(《活心》)。雀肉久食，令人有子(《本草》)。 男子无嗣者，多灸脐中有效(《纲目》)。〕

胎孕

凡欲求嗣，必先视其妇之经脉调否？其或未调，必以药而调之。经脉既调，宜以人事副之，按其法而行之，庶不失其候也。盖妇人月经方绝，金水才生，此时子宫正开，乃受精结胎之候，妙合太和之时，过此佳期则子宫闭而不受胎矣(《正传》)。月经行后一日三日五日交会者成男，二日四日六日交会者成女，过此则不孕矣，亦要在子时后方可也(《正传》)。妇人经水来时，有两日半净者，三日而净者。亦有女人血旺气盛，六七日净者，但观宝田，经水之颜色何如耳？乃以洁白之物，或绵或帛夹之于户口，取而目之，金色者佳期也；鲜红者未净不及也；浅淡者太过也。难以败血去净，新血生如金者为佳期，此时交合无不成矣(《回春》)。夫人之始生也，血海始净一日二日三日，精胜其血则为男子，四日五日六日血脉已旺，精不胜血则为女子，乃二物相薄，长先身生谓之神，又谓之精，道与释二门谓之本来面目是也(《东垣》)。欲求子者，但待妇人月经绝后一日三日五日，择其旺相日，如春甲乙、夏丙丁、秋庚辛、冬壬癸，以生气时夜半后乃施泻，有子皆男，必寿而贤明，二日四日六日施泻有子必女，过六日后勿为施泻可也(《得效》)。

阴阳交合避忌

凡男女交会，当避丙丁日及弦望晦朔，大风、大雨、大雾、大寒、大暑、大雷电、大霹雳、天地晦冥、日月薄蚀、虹霓地动则损人神不吉。损男百倍，令女得病，有子必癫痴顽愚、喑哑聋聩、挛跛盲眇、多病短寿、不孝不仁，又避日月星辰、火光之下、神庙佛寺之中、井灶圊厕之侧、冢墓尸柩之傍皆所不可。夫交合如法则有福德大智、善人降宅胎中，仍令性行调顺，家道日隆，若不如法，则薄福愚痴恶人来诧胎中，令性行凶险，所作不成，家道日否，祸福之应有如影响，不可不戒哉！(《千金》)。

十月养胎

妇人怀胎，一月之时，足厥阴脉养，二月足少阳脉养，三月手心主脉养，四月手少阳脉养，五月足太阴脉养，六月足阳明脉养，七月手太阴脉养，八月手阳

明脉养，九月足少阴脉养，十月足太阳脉养。诸阴阳各养三十日活儿，手太阳少阴不养者，下主月水，上为乳汁，活儿养母。四时之令始于春木，故胎养始于肝胆也(《良方》)。妊妇不可灸刺其经，必堕胎(《良方》)。

一月　足厥阴脉养胎。夫人之有生也，母之血室方开，父之精潮适至，阴幕既翕，如布袋绞纽而精血乘，冲气自然旋转不息，如蜣螂之滚粪，吞啖含受，成一团圆，璇玑九日，一息不停，然后阴阳大定，玄黄相包，外似缠丝玛瑙。其中自然，虚成一窍，空洞虚圆，与鸡子黄中一穴相似，而团圆之外，气自凝结为胞衣，初薄渐厚，如彼米饮豆浆，面上自结二皮，中窍日生，从无入有，精血日化，从有入无。九日之后，次九又九，凡二十七日即成一月之数，窍自然凝成一粒，如露珠然，乃太极动而生阳，天一生水，谓之胚，此月经闭，无潮无痛，饮食稍异，平日不可触犯，及轻率服药(《入门》)。

二月　足少阳脉养胎。又三九二十七日，即二月数，此露珠变成赤色，如桃花瓣子，乃太极静而生阴，地二生火，谓之胕。此月腹中或动，或不动，犹可狐疑，若吐逆思酸，名曰恶阻，有孕明矣。或偏嗜一物，乃一脏之虚，如爱酸物乃肝脏正能养血而虚也(《入门》)。

三月　手心主心包络脉养胎。又三九二十七日，即三月数，百日间变成男女形影，如清鼻涕中有白绒相似，以成人形，鼻与雌雄二器先就分明，其诸全体隐然可悉，斯谓之胎，乃太极之乾道成男，坤道成女也。此时胎最易动，芩术丸顿服最妙(《入门》)。

四月　手少阳三焦脉养胎。是月男女已分，始受水精，以成血脉，形像具，六腑顺成。若胎动下血，宜用安胎饮(《入门》)。

五月　足太阴脾脉养胎。始受火精，以成阴阳之气，筋骨四肢已成，毛发始生(《入门》)。

六月　足阳明胃脉养胎。始受金精，以成筋，口目皆成，若胎动宜安胎饮(《入门》)。

七月　手太阴肺脉养胎。始受木精，以成骨，皮毛已成，游其魂，能动左手(《入门》)。

八月　手阳明大肠脉养胎。始受土精，以成皮肤，形骸渐长，九窍皆成，游其魄，能动右手(《入门》)。

九月　足少阴肾脉养胎，始受石精，以成皮毛，百节毕备，三转其身（《入门》）。

十月　足太阳膀胱脉养胎，受气足，五脏六腑齐通，纳天地气于丹田，使关节人神皆备，待时而生。唯手少阴、手太阳无所专主者，以君主之官无为而已。其有延月而生者，富贵而寿，有月不足者贫贱而夭。一云，延月而产必生贵子（《入门》）。

芩术汤　治怀孕四五月常堕不安者，内热甚故也。

子芩三钱　白术一钱半

上锉作一贴，水煎服。芩术汤乃安胎之圣药也。凡卒有所下，急则一日三五服，缓则五日十日一服，安胎易产，所生之儿又无胎毒。盖妊孕脾主运化，迟滞则生湿，湿则生热，故以黄芩清热以养血　白术健脾以燥湿，安胎丸、金匮当归散皆此方而推之也（《入门》）。

安胎饮　治胎动不安，五六个月常服数贴甚妙。

白术二钱　条芩一钱半　当归　白芍药　熟地黄　缩砂研　陈皮各一钱　川芎　紫苏叶各八分　甘草四分

上锉作一贴，水煎服（《医鉴》）。　一方有人参，无熟地黄，代生地黄（《入门》）。　胎不安加阿胶，胎痛加缩砂。黄芩安胎者，降火也。缩砂安胎者行气也。若血虚而胎不安阿胶主之（《丹心》）。

妊娠脉

妇人足少阴脉动甚者，妊子也（《内经》）。　全元起作足少阴。王冰本作手少阴。全本为是，动甚者动摇太甚也（《纲目》）。　阴搏阳别谓之有子。注曰：阴谓尺中也，搏谓搏触于手也，尺脉搏击与寸口殊别，阳气挺然，则为有妊之兆何者？阴中有别阳故也（《内经》。　经脉不行已经三月者，尺脉不止者是胎也（《回春》）。　脉滑疾，重以手按之散者，胎已三月也。脉重手按之不散，但疾不滑者五月也。妇人三部脉浮沉正等，按之无绝者妊娠也（《脉经》）。　妊娠八月一云六七月，　脉实大牢强弦紧者生，沉细者死。妊妇脉细匀易产，大浮缓气散难产（《脉经》）。

验胎法

妇人二三月经不行，疑是两身，却疑血不滞心烦、寒热恍惚，宜用神方验胎

散验之(《海藏》)。　艾醋汤亦可验(《医鉴》)。

神方验胎散

真雀脑芎一两，　当归全用重一两者，只用七钱

上二味细末，分作二服，浓煎。好艾汤一盏调下，或好酒调下。二三时间觉腹脐微动仍频，即有胎也。动罢即愈，如不是胎即不动。如不觉效，再煎红花汤调下，必有神效(海藏)

艾醋汤　验胎有无，以好醋煮艾叶，服半盏，腹中大痛是孕，不痛无孕(《医鉴》)。

辨男女法

妇人有孕，令人摸之如复杯者则男也；如肘颈参差起者女也(《脉经》)。妇人有娠，左乳房有核是男，右乳房有核是女也(《医鉴》)。遣孕妇面南行，还复呼之，左回首者是男，右回首者是女。看妊妇上圊时，夫从后急呼之，左回首者是男，右回首者是女。盖男胎在左则左重，故回首时慎护重处，而就左也；女胎在右则右重，故回首时慎护重处，而就右也。推之于脉，其义亦然。胎在左则血气护胎而盛于左，故脉亦从之而左疾为男，左大为男也；胎在右则，血气护胎而盛于右，故脉亦从之而右疾为女，右大为女也。阴阳之理自然如是(《脉经》)。

脉法

妇人妊娠四月欲知男女法，左疾为男，右疾为女，俱疾为生二子，谓俱滑而疾也(《脉经》)。尺脉左偏大为男，右偏大为女，左右俱大产二子(《脉经》)。左手沉实为男，右手浮大为女，左右手俱沉实猥生二男，左右手俱浮大猥生二女(《脉经》)。男女之别，以左右取，左疾为男，右疾为女，沉实在左，浮大在右，右女左男，可以预剖(《脉诀》)。

双胎品胎

成胎以精血之后先分男女者，褚澄之论也，愚窃惑焉。东垣曰：经断后一二日精胜血者成男，四五日血胜精者成女，此亦未莹。《易》曰：乾道成男，坤道成女。夫乾坤阴阳之性情也，左右阴阳之道路也，男女阴阳之仪象也。父精母血因感而会，精之泄，阳之施也。血能摄之，阴之化也。精成其子，此万物之资

始于乾元也;血成其胞,此万物资生于坤元也。阴阳交媾,胎孕乃凝。胎之所居,名曰子宫,一系在下,上有两歧,一达于左,一达于右。精胜其血,及刚日阳时,感者则阳为之主,受气于左子宫而男形成;精不胜血,及柔日阴时感者则阴为之主,受气于右子宫而女形成矣。或曰分男分女,吾知之矣,其有双胎者何也?曰:精气有余,歧而分之,血因分而摄之故也。若夫男女同孕者,刚日阳时,柔日阴时,感则阴阳混杂,不属左不属右,受气于两歧之间者也。亦有三胎四胎、五胎六胎者,犹是而已。或曰:其有男不可为父,女不可为母,与男女之兼形者,又若何而分之耶?曰:男不可为父,得阳气之亏者也。女不可为母,得阴气之塞者也。兼形者由阴为驳气所乘而为状不一,以女兼男形者有二,一则遇男为妻,遇女为夫,一则可妻而不可夫。又有下为女体,上具男之全形,此又驳之甚者也。或曰:驳气所乘独见于阴,而所成之形又若是之不同耶?予曰:阴体虚,驳气易于乘也。驳气所乘,阴阳相混,无所为主,不可属左,不可属右,受气于两歧之间,随所得驳气之轻重而成形,故所兼之形有不可得而同也丹溪。　丹溪此论极造精微(《纲目》)。　又法,左右尺脉俱沉实为生二男,不尔女作男生。左右尺脉俱浮大为生二女,不尔男作女生也。此乃男女兼形之说也(《纲目》)。

转女为男法

怀娠三月,名曰始胎。血脉不流,象形而变。是时男女未定,故服药方术转令生男也(《得效》)。　始觉有孕,以斧置孕妇床下,勿令知之。若不信,待鸡抱卵以斧悬窠下,则一窠尽是雄鸡可验(《入门》)。　石雄黄一两,绛囊盛,带孕妇左腰间。弓弩弦一枚,绛囊盛带孕妇左臂。一云弓弩弦缚腰中,满三月解之。萱草花,一名宜男,妊妇佩之。雄鸡长尾拔三茎,置孕妇卧席下,勿令知。取夫头发手足爪甲铺孕妇席下,勿令知(《良方》)。

素女妙论

佚名 辑

摘红楼主人序

《素女妙论》，系由《素女经》、《洞玄子》等古代房中书的片段编缀而成，并增补有编者自己的见解，约成书于明代。原书已亡佚。据荷兰高罗佩《秘戏图考》载：该书正文前编者自署“洪都全天真校”，《序》题“摘红楼主人”，均不可考。高氏称，他曾见到保存于日本的两种版本。一是1592～1596年间的日本改编本，附有押图；一是1880年左右的日本抄本。文末有题识：“丙寅十一月西园主人书予暖香阁中”。

此书从内容到形式属早期道家内丹派之作，但与内丹派有明显差异。今据高氏《秘戏图考》迻录，略加校理。

序

采补修炼之术假之以素女。夫素者，不染之称也。以不染之质而说染污之言，夫诚其淫也。九转丹方，以龙虎配阴阳，以铅汞拟牝牡，其所指示，非男欢女悦之道也。人身中自有阴阳，有气血即有表里，若能静思默坐而修炼己身之丹药，则牝牡和合，水火既济，心肾交感。此乃三清要旨，金匮秘蕴也。惟求之独悟自得，而审黄白之理，则必攀龙髯于鼎湖，听鸡犬于云中矣。只其素也难写易污，故能谨其素而不失朴，则志学而及邹鲁之门墙，修道则至神仙之净域矣。此书不知何人所著，或云传自茅山道士。其《九势》、《浅深》二篇，悉说吐纳采补之状，不可以猥亵论焉。然非无虚惫劳之益者也。若以之为红粉帐中颠鸾倒凤之秘要，则必有添薪减油之患矣。

丙寅仲冬　摘红楼主人

一　原始篇

在昔轩辕问素女曰:朕闻上古圣人,寿有千岁,或八百岁,又有二百岁;中古圣人有百二十岁;今时人寿或三十或二十而亡,又五七岁而亡,又二三岁而亡,安逸者少,抱疾者多矣。其故何哉?幸谕开悟,愿勿吝其要。素女答曰:凡人之生,感父精母血而受胎,合地水火风而成形。盖寿夭之际,其因不一,自二三岁、五七岁至十二三岁而亡者,皆由父母受胎而无禁忌。故生子不寿,或二三十岁而亡者,其人四大本虚,初无坚固之质,不能学养生之术,年及少壮,血气方刚,而迷恋欲情,使精气耗散,疾病多生,而不识治疗之方,是乃自丧其本源,岂得望延年益寿乎!

帝问曰:太极剖判,阴阳肇分,轻清为天,混浊为地,乾道成男,坤道成女,惟人处乎其中。万物生焉,何者而无阴阳矣哉!天无阴阳,则日月不明;地无阴阳,则万物不生;人无阴阳,则伦道绝矣。阴阳交感,不可一日而无焉也。卿之斯言,朕有未悟,男女交合之要,疾病治疗之方,幸望备道其详,以济人寿。素女答曰:甚哉甚哉!凡男女交合,乃一阴一阳之道也。是以阴中有阳,阳中有阴。阴阳男女,天地之道也。然失其要,则疾病起矣。又曰:抱阴而负阳,阳极则阴生,阴极则阳萌矣。凡女子阴中自具阴阳,其间刚健柔顺,各有快美之趣。

帝问曰:夫妇交感之道既已闻之,未达其旨,而夫妇交媾之时,亲之不得其美情,愿为是说:素女答曰:凡男女交合之道,及补精采气之法,按摩导引之义,返本还元,深根固蒂,得其长久之情。若非采阴之法,徒劳交合,不得其畅美,终为杳冥,而不能通美快之意,此因人不能慕其道也。若行此法,实为养生之秘要也。凡男女交合,其女人阴中自有美快之秘,而知其趣者少焉矣。故只多感其情,遂以致两情不乐,虚劳交合,而不美快。且夫女子精液未发,而阴中干濇,若男子勉强行之,玉茎钻刺空亏,只劳神思,而无适用也。或女子欲火已动,男子玉茎不刚坚,精津离形,而意未舒畅,女子心中不快不满,终生憎恶之心。

二　九势篇

帝问曰:男女者,人道大欲,而万物化生之源也。而今忽之者,未得其要之故也乎?素女答曰:其言慎微,愚者以为亵,而非诲淫导欲之说,实乃养生之妙术,交媾之秘诀。其法有九,名具以提之:一曰龙飞势,二曰虎步势,三曰猿搏势,四曰蝉附势,五曰龟腾势,六曰凤翔势,七曰兔吮势,八曰鱼唼势,九曰鹤交势。

帝问曰:九势已闻其目,而行之有法哉?素女答曰:每一势有一法,只拟其物状而为势,故目云曰九势:(一)龙飞势。令女人仰卧其体,两足朝天,男子伏其上,据其股,含其舌,女人自举起牝户,而受玉茎,刺入玄牝之门,抽出扣其户,举身动摇,行八深六浅之法,则阴中壮势,阳物刚强,男欢女悦,两情娱快,百疾消除。其法如蛟龙发蛰攀云之状。(二)虎步势。令女人胡跪低头,男子踞其后,抱其腰而插入玉茎于牝门,行五浅六深之法,抽出百回,玉钳开张,精涎涌出,水火既济,尽丹鼎之妙,烦懑已除,血脉流通,补心益志。其法如虎豹出林啸风之状。(三)猿搏势。令女人开起两股。坐在男子于两腿上,牝门开张滑滑,插玉槌,数扣阴户,次行九浅五深之法,女子哝哝不休,津液溢流,男子固济,阳匿而不泄,百痾忽除,益气,长生不饥,其法如猿狖傅枝取果实之状,最以快捷为妙。(四)蝉附势,令女人直舒左股,而屈右股,男子踞其后,曳玉如意,叩其赤珠,行七深八浅之法,红球大张,快活泼泼,极活动之妙,能利关脉,久久利人,其法如金蝉抱树,吸露清吟之状,只含蓄不吐。(五)龟腾势。令女人仰卧熗然虚无,如忘其情,男子以两手指托两腿,抬起过乳房,伸出其头,忽入红门,深撞谷实,忽缩忽伸,如龟头伸缩,能除留热,遂五脏邪气,其法如玄龟游腾之状,坚甲自守,曳尾泥中,而全其真。(六)凤翔势。令女人横身仰卧床上,手自举两股,男子以两手紧抱搂女腰,将金槌插玉门,左右奔突,至阴中壮热,女体软动,行九浅八深之法,则女悦微喘,滑液沸出,能被诸虚,填精髓,轻身,延年不老,其法如丹山瑞凤,搏扶摇而翱翔寰中之状。(七)兔吮势。先男

子仰卧床上,直伸两股,令女人反骑跨男子股上,手握郎中探房门,直穿琴弦,觉玉条坚硬,而后行浅深之法,则养血行气,除四股酸疼,其法如玉兔跳跃之状,忽蹲忽跳,出没不定,只不失其真,则能捉蟾魄于九宵。(八)鱼唼势。令二女子一仰一俯,互搂抱以为交接之状,牝户相合自摩擦,则其鱼口自开,犹游鱼唼萍之形,男子箕坐其侧,俟红潮喘发,先以手探两口相合处,将茎安其中间,上下乘便,插入两方交欢,大坚筋骨,倍气力,温中,被五劳七伤,其法如游鱼戏藻之状,只以唼清吐浊为要。(九)鹤交势。令女人搂男子之颈,以右足负床上,男以右手提女之左股而担肩上,两体紧贴,微抽玉茎,窥其菱(麦)齿,徐徐撞谷实,摇摆轻漫,行九浅一深之法,花心忽开,芳液浸润,保中守神,消食开胃,疗百病,长生不饥,其法如丹鹤回旋之状,张翎不收,自至妙境。

三 浅深篇

帝问曰:火候浅深,炼丹之要旨也。然调停不得法,各有所损哉。素女答曰:浅而不足者,戾意。深而大过者,懊人。又有三十六种、七十二般之法,能合甜情益快意,然其理深邃。

帝问曰:男女交姤之道,妄行浅深之法,则多损伤,而补益者少焉矣。尝闻有采补秘奥,以济人寿,愿示其详。素女答曰:男子须察女人情态,亦要固守自身之宝物,勿令轻漏泄。先将两手掌摩热,坚把握玉茎,次用浅抽深入之法,耐久战,益美快。不可太急,不可太慢,又勿尽意深入,深则有所损焉。刺之琴弦,攻其菱(麦)齿,若至其美快之极,女子不觉啮齿,香汗喘吁,目合面热,芳蕊大开,滑液溢流,此快活之极也。又女子阴中有八名,又名八谷:一曰琴弦,其深一寸;二曰菱(麦)齿,其深二寸;三曰妥溪,其深三寸;四曰玄珠,其深四寸;五曰谷实,其深五寸;六曰愈阙,其深六寸;七曰昆户(石),其深七寸;八曰北极,其深八寸。

帝问曰:交合所伤,亦生何病?素女答曰:交会之要,切忌太深,深则伤于五脏:若至谷实,则伤肝,其病眼昏眵泪,四肢不遂;至愈阙,则伤肺,其病恶心

哕逆，痰喘昏晕；至昆户（石），则伤脾，面黄腹胀，烦懑冷痢；至北极，则伤肾；腰脚痿软，骨蒸潮热，忽浅忽深则伤心，其人面热虚嗽，梦魇遗精。所以交合不可太深。女子丹穴在脐下三寸，勿令伤之。又不可太速，不可太慢。太速则伤血，太慢则损气，并有损而无益焉矣。

帝问曰：火候调度、浅深之要既审领之，损害之理亦不可忽之。尚有禁忌之功者，冀无吝之。素女答曰：炼丹避忌，若误犯之，大者天地夺其寿算，鬼神殃其身，三彭窥其隙，抱疾罹厄，其生儿夭促，不慧不肖，或顽劣凶恶，遗害于父母，可不谨哉！夫天地晦冥震动之时，迅雷烈风暴雨之日，及晦朔弦望，大寒酷暑，日月薄蚀，神圣诞辰，庚申甲了，自己本命之辰，三元八节，五月五日，月煞月被，披麻红杀，皆不可犯焉。又天地五岳川渎祠坛之近侧，神圣祠宇及诸神鬼象前，井灶霤厕之傍，各有害，多令人夭亡，或生怪形奇状之子也。交姤之际，亦有避忌：大饥勿犯，大饱勿犯，大醉勿犯，神劳力倦勿犯，忧愁悲恐忽犯，病新瘥勿犯，丧服勿犯，女子经中勿犯。

四　五欲五伤篇

帝问曰：少壮努力，则有衰败之患。欢乐之极，必多哀伤。至人节之以道，故曰御百女寿比天地。而今人不至半百，筋痿肉脱，火盛水枯，终为败物者，何乎？素女答曰：凡人有五欲、五伤、十动之候，若得其宜则意满欲足，不得其宜则各有所伤。五欲之候：第一，面上潮红者，其意有所思欲。先刺入玉茎，徐徐摇动，慢慢抽出，多在户外，探其情。第二，鼻孔吐气者，欲火微动。先以玉茎穿阴户，刺其谷实，不可太深，宜俟火候之至。第三，咽喉干嘎者，情动火炽。抽玉茎俟其眼闭舌吐，喘气为声，出入任意，渐至佳境。第四，红球浸润者，心火大盛。刺之则滑泽外溢，轻及菱（麦）齿，一左一右，一缓一急，随便如法。第五，金莲擎抱者，火候既足焉。必以足缠腰上，两手搂肩背，舌吐不缩，宜刺愈阙，其时四肢通快。五伤之候：第一，阴户尚闭未开者，不可刺之，刺之伤肺，肺伤则痰喘声竭。第二，情兴已至，金茎软痿，其兴过而后渐交者伤心，心伤则经

水不调。第三,以少阴合老阳,欲火空燃而不得所欲者伤肝,肝伤则心眩目昏。第四,欲足情满,阳兴未休者伤肾,肾伤则带下崩漏。第五,月厄未尽遇逼合者伤脾,脾伤则颜色痿黄。十动之候:一、玉手抱男背,下体自动援(摇)吐舌相偎者,令男子动情,兴之候也。二、芳体仰卧,直伸手足而不动,鼻中微发喘急者,欲刺抽之候也。三、伸腕开掌,握睡汉之玉槌而动转者,垂涎之候也。四、言语戏喋,眼来眉去,时发懊懈之声者,春情极到之候也。五、自以两手抱金莲,露张玄牝之门者,情熟意快之候也。六、口含玉如意,如醉如睡,阴中隐痒者,欲浅深奔突之候也。七、长伸金莲,勾挽玉槌,如进如退,低发呻吟者,阴潮涌来之候也。八、忽得所欲,而微微转腰,香汗未彻,时带笑容者,恐阳气发泄,兴情已尽之候也。九、甜情已到,美快渐多,精液发泄,尚抱搂紧紧者,意未满之候也。十、身热汗洽,足缓手慢者,情极愿足之候也。

五　大伦篇

帝问曰:人之大伦,有夫妇而后有子孙,妇德妇貌,不可不撰乎?素女答曰:妇德内美也,妇貌外美也。先相其皮,而后相内。若妇人发焦黑,骨大肉粗,肥瘦失度,长短非常,年岁不合者,子孙不育。言语雄壮,举动暴忽,阴内干涩,子宫不暖,及淋露、赤白浊沥、胡臭者,大损阳气。

帝问曰:损伤阳气之说已闻之,或以药饵为补导者如何?素女答曰:男女交合,非为淫乐也。今时之人,不晓修养,勉强临事,故多损精败气,疾病依生焉。或误饮食服饵,而损性丧命,良可哀哉!

帝问曰:夫妇之道,为子孙之计,而今无子者,何乎?素女答曰:求子之法,按阴合阳合之数,用黄纱黄绫黄绢之属,造衣被帐褥之类,以黄道吉日,取桃枝书年庚,放之卧内。又九月三日,取东引桃枝,书姓名,插之床上,须察妇人月经已止,过三四日,各沐浴炷香,祈天地鬼神,入帐中而为交合,其时子宫未合闭,故有子也。御法:进退如法,洗心涤虑,勿戏调戏弄,勿借春药,勿见春宫册。若犯之,损父母,不利生子。

帝问曰:阴阳之道名之为交接者,何乎?素女答曰:阴阳交合,男施女接,故名之为交接也。女人阴中自有明兆焉,先刺琴弦而及菱(麦)齿,美快之极。放露真宝。阴血包阳精则生男,阳精包阴血则生女,谓之阴阳交接之道矣。

帝问曰:交接,人伦之原也。而有不相和悦者,何故也乎?素女答曰:盖因女子不能察丈夫之意,男子亦不晓妇人之性,此不达人伦之道,生育继嗣之理也。各顽劣多淫,各怀不足,互填愤怨,或充自己妻妾而通外妇,又欺丈夫而野合奸淫,又男子痿软不满欲情,或强阳慓悍无休息,后终生厌恶。

帝问曰:夫妻亲睦相敬爱者,人伦之常也。而敬爱之情因何乎生焉?素女答曰:既济者,顺也。未济者,逆也。八庚相合,少壮应时者,顺也。八字不协,老幼不遇者,逆也。才貌两全,意气相合者,顺也。蠢丑相背,狠戾反目者,逆也。但恩爱契合,则生敬恭。敬恭则富贵长命,而子孙蕃育。

六　大小长短篇

帝问曰:男子宝物有大小长短硬软之别者,何也?素女答曰:赋形不同,各如人面,其大小长短硬软之别,共在禀赋,故人短而物雄,人壮而物短,瘦弱而肥硬,胖大而软缩,或者专车者,有抱负者,有肉怒筋胀者,而无害交会之要也。

帝问曰:郎中有大小长短硬软之不同,而取交接快美之道亦不同乎?素女答曰:赋形不同,大小长短异形者,外观也。取交按快美者,内情也。先以爱敬系之,以真情按之,何论大小长短哉!

帝问曰:硬软亦有别乎?素女答曰:长大而萎软,不及短小而坚硬也。坚硬而粗暴,不如软弱而温藉也。能得中庸者,可谓尽美尽善焉矣。

帝问曰:方外之士能用药物,短小者令其长大。软弱者令其紧硬,恐遗后患乎?将有补导之益乎?素女答曰:两情相合,气运贯通,则短小者自长大,软弱者自坚硬也。有道之士能之,故御百女而不痿。得修养之术,则以阴助阳,呼吸吐纳,借水救火,固济真宝,终夜不泄。久久行之,则益寿除疾。若用五石壮阳之药,膃肭增火之剂,虚炎独烧,真阳涸渴,其害不少。

帝问曰:有修养之术者,亦不禁乎?素女答曰:气运巡环,临事而合,应时而止,只量力而施,其余勉强迷惑,则修养之士亦至枯败焉。服药三朝,不如独宿一宵,前哲之诫也。

七　养生篇

帝问曰:养生之道,以何为本?素女答曰:养生之道,以气为本。气能运血,血能化精,精能美神,神在则生,神散则死也。气者,神之本也。能炼气者,入火不焦,入水不溺,固守其精而不散,故终夜御女而不泄。若不能保守精神,而狂妄任意者,必失神丧气,名之为夺命之斧。

帝问曰:若人专守养生之道,而不行夫妇房帏之礼,则人伦已绝,后继将断。素女答曰:凡人年少之时,血气未充足,戒之在色,不可过欲暴泄。年已及壮,精气满溢,固精压欲,则生奇病,故不可不泄,但不可太过,亦不可不及。

帝问曰:时泄而遣其兴,能闭其精而养神乎?素女答曰:不然也。若常泄而偶不漏,反生疮痈。常秘而偶泄,则患暴虚。各害养生之道。

帝问曰:男子精血盈满,神气充足,何以知之乎?素女答曰:男子二八天癸至,而血气不足,精神未定,故戒之也。年至二十,血气渐盛,而精聚肠胃,三十日而一泄焉。三十而血气壮盛,而精在两股,五日一泄焉。年四十,精聚腰脊,七日一泄焉。五十而血气将衰,精聚背膂,半月一泄。年至六十四岁,天癸尽,卦数满,血气衰,精液竭矣。六十已上,能保全余气,兴壮者尚可泄。至七十,不可妄思欲动情。

帝问曰:有无知无赖之子,自赖强壮,一日三泄或五泄者,何乎?素女答曰:暴泄者暴虚,后必痿躄。若泄而不休,自招夭亡。

帝问曰:人阳器夜间勃然起立,腾然兴发者何?素女答曰:晨昼暮夜,此一日中之四时也。故阳气生子时,于卦为复。至丑时,而二阳生下,于卦为临,寅时,三阳已全,于卦为泰。若人半夜暴泄,则阳精枯损,年未五十,必发头晕腑痛,目昏耳塞。又有五伤:其一,男女交会,精泄而少者,为气伤。其二,精出而

浡者，为肉伤。其三，泄而疼者，为筋伤，其四，精出而涩者，为骨伤。其五，临门忽痿垂涎者，为血伤。各泄精过度，精液竭乏所致，何可不谨哉！

八　四至九到篇

帝问曰：男女好述(逑)，未发言语而知其情，机微慎密，以何术恻(测)之趣之？素女答曰：凡男子欲探女子私情，先以言语戏谐挑其意，以手足扭捏趣其情。男子有四至，女子有九到，若四不至九不到而交合者，必有后患。

帝问曰：男子四至者若何？素女答曰：玉茎不强者，阳气未至也。刚强而不动者，肌气未至也。振摇而不怒者，骨气未至也。怒张而不久者，肾气未至也。若一不至而犯之，必有损伤。

帝问曰：女人九到者若何？素女答曰：倦伸欠息，而睡觉朦胧，肺气未到也。门户不润，屈股不开，心气未到也。目不流视，举止不忻，脾气未到也。手扪玉茎而情意不悦，血气未到也。手软足缓，横卧不动，筋气未到也。抚弄两乳，意向无味，骨气未到也。瞬波微动，莺口不开，肝气未到也。举身向人，桃颊不红，肾气未到也。玉关仅润，口中不渴，液气未到也。九候已到，而后行九浅一深之法，则阴阳调和，情思缠绵，能助阳气，补虚之劳损。

帝问曰：何为九浅一深之法？素女答曰：浅插九回，深刺一回，每一回以呼吸定息为度，谓之九浅一深之法也。自琴弦至玄珠为浅，自妥溪至谷实为深。凡太浅不美快，太深有所伤。

帝问曰：丹鼎调度，火候慎微，水火既济之妙，既详闻之，尚有余蕴，愿尽其理，博施救世之仁，令万世无夭亡之患，亦无虚羸绝嗣之忧。素女答曰：天地交泰，阴阳会施，先察其情兴，审辨其气候到不到。极抽出插入，添炭之妙，固济自己阳匮。香吻相偎，吸阴精而补阳气，引鼻气以填脊髓，含津液以养丹田，令泥丸热气透彻，贯通四支，溢溢气血，驻颜不老。

帝问曰：采补修养、炼内丹第一妙义也。含灵之者，不可不达其理焉。素女答曰：然矣，如帝命，此延龄益寿之妙要也。夫天不足西北，故男子阳光有

余，阴血不足。地不满东南，故女子阴血充实，阳气不足。能达玄微者，以有余补不足，虽至期颐，不改其乐，快活娱乐，无穷极之时，长生久视，寿俦天地。宜录之金石，长传后世，则普济德泽，亦不少也矣。

帝斋戒沐浴，以其法炼内丹八十一日，寿至一百二十岁，而丹药已成，铸鼎于湖边，神龙迎降，共素女白日升天。

紫闺秘书

〔明〕杏溪浣香主人　撰

《紫闺秘书》十卷,题明·杏溪浣香主人撰,杏溪浣香主人,不知何许人,生平事迹亦不可考。据原"出版者序"说:"此书出自于中国明朝嘉靖年间一位自称'杏溪浣香主人'的才子",并说此书是"现藏为唯一之抄本。曾被称'天下第一大奇书'。从明嘉靖起到清廷覆灭,此书先后为两个朝代的皇宫内院所珍藏和采用,秘传迄今已有440多年的历史"。成书过程详见《序》。

这里版权,据1994年的整理本迻录,并加以校理、编目,略去出版者的"序"和"后记"。

紫闺秘书序

杏溪生平,无所不览。素好异书奇术。得集此方,内外甲乙,区别分类。数十余年,盈然帐中一笑,暇取录之,遂成一集,都为十余卷。牙签锦轴,缩之方寸,置之巾笥,不敢妄泄,然思喋云剑慧,终难隐灭,或恐遗散,流布匪人,不识玄功,唯图要利,不无饮水执剑之害,屡欲火之,终不忍。且思此书,集之不易,皆海内秘方,终左奇术,自黄帝相传,授受讫有分源,虽寸珠尺璧,不足与易,故聊存之,题曰紫闺秘书,取秘而不可废之义。何则?紫为间色,闰乃余分。虽非正声雅色,然可譬诸律吕。非闰位不成,文章无间色莫采,自古以来不可废也。爰自为序。中秋之夕书于浣春轩。

卷一　吕纯阳房中秘术

秘集纯阳房中术引

夫纯阳之道，始自轩辕。填坎补离，扶衰助敝，返老还童之说，则素女与焉。洎及风流。迨战国及秦，海内方士俱究其术，然而未睹其真。独汉东方生，爱精其术。班固录其书于艺文志，其外传称，飞燕内视三日，复如室女。天寒雪体，风立不凛，为异。蓝亦知采运之术者也。鸡皮三少，曷足怪乎。故云斯道譬诸金银器损，须用金银补之。犹如楼木必以树也。若夫人欲损，岂不可以人欲补之乎？若知此说，而得其精要，则长生不老，功奇选化，大则轻身冲举，小则却病延年，其鸡皮之事又曷足言乎。

龙岩飞戊申上巳吉旦地山道人书于东明蓬室。

安置炉鼎篇

夫安置炉鼎者，乃广成子授黄帝补虚之法也。炉鼎者，可择阴人十五六岁以上，眉清目秀，唇红齿白，面貌光润，皮肤细腻，声音清亮，语言和畅者，乃良器也。若元气虚弱黄瘦，红候不调，及四旬上下者，不可用也。凡与之交，择风日暄和之候，定息调停，战之不泄之法，待其情动昏荡之际，舌下有津而冷，阴液滑流，当此之时，女子大药出矣。上则紧砸其舌，以左手捌其右胁，下则神惊，精气泄出，吸其气和液咽之，则玉茎亦能吸其阴精入管，如水逆流直上，然后御剑，则神妙矣。夫上采舌者，谓之天池水，中采乳者，谓之先天酒，下采阴者，谓之后天酒。崔公云："先天气后天气，得之者常似醉。"岂虚语哉。依法采其三次。若其阴实不过，候其情甚，紧砸其舌，退龟少出，如忍大便状，则其阴精自泄矣。此术巧妙，功用极大，不可轻传，以泄天机，慎之。

歌曰：

采阴须采产芝田，十五才交二八年。

不瘦不肥颜似玉，能红能白脸如莲。

胎息有真都是汞，命门无路不生铅。

炼成铅汞归元海，大药能为陆地仙。

大锁方闭篇

夫大锁方闭者，乃撒手过黄河之法也。凡性急燥之人，须半月方可闭住。惟性缓者，数日便闭。若一月之后，金关水闭，玉户常扃，自然不泄一点。初下手未便惯熟，倘或精泄，只是清水。行之五七日后，清水亦不泄也。初交之际，用三浅一深，渐渐至九浅一深。往来扇鼓三百余次，但觉欲泄，急退玉茎，按阴额，以右手三指，于谷道前拦住，把一口气提上丹田，咽气一口，澄心定虑，不可动作。少顷，时玉茎复振，依前扇鼓，若动情，蹲身抽出玉茎，如忍大小便状，运气上升，自然不泄矣，夫精气乃一身之本，只图快乐，泄尽元阳，譬将珠玉投于渊海之中，安可再得。每遇交合之际，闭口定息，使气转运，化为津液，而旧丹田，不得出气。但微微鼻中放出，如口不闭，则精气易泄也。若气流入膀胱等处，反成诸病，可不慎欤。至于交战，勿令大醉大饱。每于戌亥二时之间，乃阴威阳生之候。去却里衣正坐，右手握肾茎，紧兜左手于丹田上，搓摩九九之数，方向阴户。却照前扇鼓，九浅一深。次以九浅一深，往来扇鼓数百。欲泄，即抽身起，以灵柯按阴额，缩龟咽气。存思少时，扇鼓如法。觉动情，依前提出，澄心定息，扇鼓倍之。或至一千八百之数。如彼此不倦，依法为之。行之久久，自然不走泄一点矣。

歌曰：

欲习于中理，先知补玉柯。

玉柯既壮健，撒手过黄河。

灵柯按阴额，黄河水流逆。

闭思真气定，自可搭金额。

又曰：

空自明书穴下工，下工到处是真空。
真空穴下能施巧，直入长生大道中。

回躬御女篇

房中术，行至一次，身体不倦。至三五次，扇鼓一万二千八百之数，依前提身缩龟，咽气一口至丹田，急缩下部，不会走泄。第一上峰，始采女子口中津液咽之。第二中峰，复采女乳汁吞之。第三下峰，闭气蹲身，如龟状，急缩下部，采其红铅，从尾闾运上昆仑顶，散于四肢，返老还童，诸疾不生矣。真人曰，欲采下峰，且先学运气法。得玉茎巨壮，可塞阴户，然后咏吸阴中之气，从玉茎管逆入丹田，此三峰法也。

歌曰：
永镇金关日，长扃玉户秋。
施功如到此，御女复何忧。
又曰：
欲解回躬秘，身形似缩龟。
三峰如累卵，二者觉先知。
又曰：
万千数毕至回躬，四大安然百脉通。
纹皱尽舒颜玉美，始知凝想有玄功。

从心求味篇

自初下手，须缓缓施功，按擦不可性急，已上运用。实天地交姤，夫妇和畅，全美之道也。既不损阴，又不亏阳。交感百日之后，阴亦不倦，似乃体不交而神自交，意不合而气自合。端然静坐，涣然舒畅。内外神气自然翕合。每日有三十二般真味，是乃从心求味也。

歌曰：
大锁金关毕，回躬御女收。

精神如到此，真味称心求，
缓慢施工闭，精神夜夜修。
和鸣夫妇美，任意畅千秋。
又曰：
慎勿狂狞身又高，百千度了气雄豪。
果然静坐思真味，体不交而神自交。
又曰：
伺其真味来，炉中自交姤。
一宵能百度，黄河水逆流。

还精采气篇

若论成功，止其不泄，未足为奇。要在还精采气，斯为大逆。或曰何以还精采气？答曰：凡扇鼓至千百之数。女有阴交三穴，一两乳，二两胁，三两肾是也。往来扇鼓之间，候其声交色变，眼慢口合，手冷心烦，彼时急缩下走，蹲身如龟，其牝中津液自我灵柯吸入。故曰饮海黑龙收也。一合自己元阳，二得混而为一，从尾闾夹脊透上泥丸宫，再降入丹田，滋养真气，岂小补哉。蓝女子一身属阴，惟精液属阳，故曰水中铅，阳粒也。又名为红娘子。男子一身属阳，惟精气属阴，故曰沙中汞，阴粒也。又名白头翁。红乃为铅，白乃为汞，与真液相合，搬上泥丸宫，则齿发不落，而颜如童矣。

歌曰：
大锁回躬罢，施工其味周。
还精方采气，欲海黑龙収。
又曰：
还精仍补脑，采气入丹田。
此道行三熟，端然作地仙。
又曰：
阴里回身是属阳，肾官红液起琼浆。
时方认得真铅汞，渐入长生不老乡。

赫赫金丹篇

采战时，先用绯线，折回耳间，述比之鼻窍。然后又将绯线周围颈项。如不大一采未发世。研乳香半钱，调好酒乙盏，吞下。煮羊肉四两，令女先服。三五日一浴，或月日一浴，候天气晴明时行之。子此，一意诱合，候其情动。用雌鸡翎三寸二分，将绯线扎搏一处温存浴定缓人阴户，向前进一寸二分，其液自可录柯穴入腹内宝鼎。名曰返圣胎。产下婴儿，长生久寿，虽寒暑疾病，亦无害也。

歌曰：

欲识水中金，红娘二八阴。

温时经岁久，方可采其真。

又曰：

黄芽仙顶辩东西，不向阴宫路上迷。

灵崔两头千里羽，圣人三转九霄梯。

又曰：

龙降虎伏玄关启，虎动龙吟玉管齐。

风摆水中金液动，返回惟肯恋空枝。

炉中呼吸诀

凡采战，先须端坐，凝神定气，以鼻引清气，口内呵出浊气一口。即次叩齿，以舌搅华池，咽津液，行导引法。然后，把玉茎徐徐进步，候其情动。搯取彼右手子纹，砸住其舌，取他津淮一口，仍吸其气咽送。存神定气，缓缓入炉。若要满炉，以聚气为法。次搯其第三中指之间，用九浅一深、二急八迟之法，进百余步，再依前法搯取之咽下。再进百余步，又取之如是数次，其妙不可言也。若要不漏，频频出炉，缩胁提呼。各吁气一口。再提再呼。倘要紧急，提呼不依，即于尾闾关，用手截住，自然不漏，玉茎金枪，通宵不倒矣。非独阴畅，抑且阳欢。凡采取，候其精动，阴户开张，津液流溢，他动吾静，不可深入。砸住其

舌,吮华池神水咽之,自然阳气壮咸。欲退,即摇第三,又吸取真气三四口咽下。然后出炉,既退不可就眠。且端坐,吐纳三十余口,用黄河逆流法,运归四肢,待安静,方眠。欲再战,依前法为之。若女子精液不损,罢战还他五口,呵每口,令彼三次咽之。如不还,则黄病夭丧。不信但行此法,十日半月之上,见面目痿黄,精神短少,是其验也。慎之慎之。

展龟秘诀

夫欲展龟身长大者,于子时后午时前,乃阴阳消长之时,静室中披衣端坐,凝神屏虑,腹中常令饥空,则气脉流通。饱则气窒不通。仍用中乘导引法,闭气咽津,送下丹田,运至玉茎。两手搓热如火,用一手兜托阴束握茎,一手于丹田脐腹上,摩九九之数。换手依前法右转,再摩九九之数毕,就根捻住,于左右腿上敲打不计其数。久久行之,自然长大矣。

进火还元诀

凡扇鼓情动,左手结印于玄关用印指定,直到极乐,撮口含唇,胁腹提呼,微微呼气一口。此三花聚顶,五炁朝元也。

歌曰:

手提金印倒骑牛,一指黄河水逆流。

能用坎离颠倒法,直到昆仑顶上游。

又曰:

舌柱上腭眼观顶,手持金印提金井。

夹脊双关欻欻収,提呼直上昆仑顶。

玉泉无漏法

凡欲战,以手握玉茎,舌柱上腭,先调自己神气均匀。进功时,鼻内微微出气。不可口中出气,恐心气不与肾气相接。况神离目,气不离口,目乱则神去,

气喘则精出。戒之戒之。虚心实腹,弱进强出,自然无漏矣。

歌曰:

在欲而无欲,居尘不染尘。

往来宜缓惦,百病不能侵。

运精填脑诀

凡炎姤,觉情动,将三指紧扣玄关,歙腹缩胫。至极乐之地,用七返还阳法,运金精以填脑髓也。

歌曰:

手指似钢钩,缩身皱眉头。

睁目紧歙腹,海水向东流。

又曰:

三指紧将玄关扣,歙腹缩头水逆流。

更将七返还阳药,运向昆仑顶上游。

搬运秘诀

凡行事毕,每平旦,直伸两足,左右压定。开眼,用两手扳两足指,九次。极忍闭气,将身摇动,止许鼻息微微出气。令匀。行三五次。面如火炙,乃是真气上升泥丸矣。即以两手搓摩面皮两耳目热,则放开为度也。

歌曰:

华池金液入丹田,配合须归造化原。

河车搬上昆仑顶,能教衰老变童颜。

取火煮海诀

凡行,必戌亥二时,乃阴盛阳衰之际。披衣正坐。右手兜外肾,左手于丹田上,搓摩九九之数。换右转亦如前数。久则纯熟,补益于身矣。

歌曰：

一兜二兜，左右换手。

九九之数，真阳不走。

子午流通诀

凡器既成，则用黄河逆流之法。而奈战，每与之交，则先行子午十次，使气脉通畅，入炉行九浅一深之法。进退迟速，具至。缩起腰身，闭气不出。搀舌柱腭，以睛上视。用手扳挲如擦钓，频频咽气，以候心定。自然不泄。若气粗极，呼出之。掩耳闭气，存想气从夹脊上脑，后入顶门，则散于四肢百脉。若数次不泄，则强矣。却用消息散气法。

消息散气法

精不可散，散者气出。凡以不泄之精，作未萌之法可也。闭口，曰闭天门。舌柱上腭，曰塞华池。以手摩两肾门，向上九次。复手转辘轳九次。以手摩天柱九次。掩耳鸣天鼓九次。两手左右上下摩天庭九次。二手搓热，摩熨两眼二七次。然后叩齿三十六。漱华池津液，吸东方清气，咽下。复以手摩足掌心，二七次。久乃快熟。掩闭双关，塞其精血，不致轻泄也。

六字延生诀

一曰存者，交姤之时，存心游于物外。须交合，不可着意体交，而神不交。若着意是神交，而精易泄矣。若不着意，纵然走，亦是去浊留清。当此之际，急用缩胁提呼，存久不倦，则无漏矣。

二曰缩者，交接时，缩气上行，不令顺下。气下则泄，又当如忍大小便状，灵柯渐退半步，口嘘气出，砸定女舌，取他津液咽之。搂定吸他气一口，送下丹田，直入灵柯。三五次或七次，渐渐龟形森旺，不泄矣。

三曰抽者，当缓缓进步，不可急燥。当抽半步，采接津液。以我鼻吸他鼻

中取出之气，候其气喘，急吸咽之。不可用口吸，口吸则伤脑。抽吸数多，玉茎自固，神气壮实，愈久愈坚也。

四曰吸者，以我玉茎吸他津液，如受气之管。采取之时，上以鼻吸其气脉，下以玉茎吸其阴精，存想入我玉茎之中。上下齐吸，勿令颠倒。一抽一吸，如管吸水。仍接口内津液咽之。依此而行，颜色光泽，神气壮实也。

五曰闭者，交接时，须当闭紧人门。人门通天门，通肾腑。天门若闭，则脑气下降，至命门肾堂，流进琼珠来，无泄也。自然坚固，虽百度无倦矣。

六曰展者，交时，按用如前五字法，渐觉龟身长大，森然坚耐，似觉阴户窄小，是其效也。既满玉炉，只宜缓彻，不宜急燥。使他情欢意畅，诸疾不生。采之既久，渐觉容色瘦戚，即须更换新鼎，不可强行也。

就炉铸剑法

凡与女交，随其炉鼎之大小，入炉之初，先取进大气一口咽下。次以子午气一口压之。则阳自内发，然后施龟御之。其功不浅矣。

附　录

吕公安乐歌

双托一度理三焦，左肝右肺如射雕。
东脾西肾须单托，元海华池内愿朝。
摇头摆手祛心病，手扳涌穴理胸腰。
每宵如法三度作，方才把火遍身烧。
请君子后午前行，管取延年百病消。
又曰：
行则措于坦途，往则凝于太虚。
坐则涸鼻息之气，卧则寄脐下之珠。
此上真之口授，乃夺造化之神机。

孙真人金丹诀

金丹有，金丹有，不忌荤腥不忌酒。
说下手，子中丑，教君大笑不合口。
太乙壶中携日月，昆仑顶上擒星斗。
已来只是这些儿，往往教人天下走。
踏破铁鞋无觅处，得来全不费人手。

卷二

陈希夷房术玄机中萃

余少时，由侍卫于武宗朝，岁在戊辰，驿行西蜀，同华阳令李公登华山，问右仙迹。一道出曰，山之所帝也，惟陈搏所遗丹法，刻之石，为山之显迹，天下所其闻。惟搏一书来传。陡开洞门，得洞中小石匣。折古遗封，取出一册，名曰：玄机中萃，乃希夷成道内丹筑基立身安命大要也。公命抄之，仍书一册，送余西行。蜀藩缙绅取录者，不胛有以服其药，登堂而称其玄妙者。有登余门，告其深验者。无虚曰，缘其自伏气，乃立身妄命之基，梅子乃人元大品之丹药。服药乃生血生精之妙，用无不可重之也。今之世传希夷子进药之事，有自来矣。行道之人，多不知其妙在行破还须行补，宜抱鸡须用卵为之之义。为性命者，当留心于此。乃人道之门，成道之捷径也。又曰：余亦得梅子金丹之效，补气之说。衰年之人，可以为法。或曰，是集谷无补于大乘，但伏气进药。梅子虽有形物，亦可接命延年，耶道世弥，为添油之法耳。余然之。将纂与诸经到刊，使明道者，便于采择焉。岩嘉靖岁在庚戌春正月吉坎宫道人。

(一)筑基

筑基功夫,名曰炼已造丹。诚能采得药来,収得药起。择鼎,取蟠桃酒,以进真铅。采药,由下元次中元后上元。能进下元,是筑基。能进中元,是长生。能进上元药品是为了道,虽不飞升,亦为蓬莱客。学者欲得筑基,先明橐龠。要知采药,须遇师傅。师傅口诀,则炼已造丹,功成无疑矣。得之者,当宜潜修,茍可明言则人人可仙也。何谓内丹,则吾身与天地同休,得一阳真息,升降交感子吾身之中,是也。二八童子,得而修之,故曰金丹。真精已泄,故曰还丹。

(二)铸剑

养神功夫,名曰铸剑存真。择三五二八之眉清目秀之鼎,调养一年之余。候其癸水行潮信准,将八卦安神丹自服一月。次用灵龟膏药封脐一旬。始阴阳交合。取其地傀养神下手功,行九一之法。其法如是数次,少停,覆鼎上。提气九口。若神未曾动,再行九一之法,其法如当神功,急覆其上。闭住橐龠。勿动呼吸。恐漏真金。急提气三口,升上泥丸。缓提气六口,升上泥丸。名曰九还。乃至阳炁回丹田,正提归根复命,还本还元。就下近便处,运一点真汞,以迎之。此采得药来,收得药起是也。得药即弃鼎,端坐叩齿三十六,通左右,鸣天鼓,二拾四后,以拇指节,拭目九遍,此中指按鼻七通,两手历面皮发际,闭口鼻,次将舌柱上颚外津液满,分作三口咽之。再漱再咽,如是三度,将手抱肚脐。名曰煨丹田。此吾身之真炉,然后净定之中,行周天之火,悟真篇。所谓功夫容易,药非遥,说破令人失笑。依法行之,不仙亦可延年矣。若爱欲心狂,漏泄真宝,是愿反为仇矣。保之慎之。

(三)调神

调神功夫,名曰炼补火候。用先天神气清秀,颜色红白,无疾年十六七者。每月依后开日期气数,以银或锡造成橐龠,使之呵气入管。量到,我即収上泥丸,下归丹田。行至六个月日,颜老还童,发白变黑。久久行之,乃见先天之神功妙用也。古语云,竹破还须竹补。宜以气补气,寿永天地。诸经之说同也。上补自鼻,中补自脐,下补自肾。依日期自下而上,曰返。自上而下曰还。此补炁先天之妙。又曰接命。珍之重之。

(四)聚财

聚财者,非聚之以求五金八石为药,食前方丈之荣。盖欲求鼎器,以全长生之道。积财米,以和至珍之剂。置丹室,以存至净之体。具香帛,以告至尊之神。此数者,非财用则无所措手足矣。故经云,欲求天上宝,须用世间财。吁有法无财,难成矣哉。

(五)结友

结友者,非结谈笑游戏无益之友。必择道同心合,仁慈勤俭,不贪富贵,择有德行者。得以护卫助力,彼此进道行,无阻碍,能成就,以全至真。故曰,道非心难久常为难。

(六)择地

择地者,非择名山洞府,奇峰幽壑也。或市廛村郭,深隐僻处,古庙古坟,有甘泉善邻,大不出十亩,小则五亩,置丹室,斯善矣。杏林嘱道光曰即往通都大邑,依有力之家,以了大事。为此故曰,志士若能修炼,何妨在市居朝是已。

(七)择鼎

鼎鼎原无鼎,药药原无药,乃先天最上一乘无为妙道,接命延年。择眉清目秀,唇红齿白,五痛不犯,四体无亏,声清言减,必至情和意合,鱼水相投,然后可以临鼎用事,以求先天火药也。毫厘有差,则失中正。炼已者,自天癸始降,方可济用。然阴阳未到,太极未形至净至真,含虚太乙,一粒黍珠,时至自落,采而服之。号曰人元大丹,又曰先天梅子金丹。此乃至真妙道,非泥水之可比。必是用大法,财积德累,行坚心诚意方克有济也。谨之谨之。

希夷八卦要神延寿丹

能安五脏,返老还童,服之长生,得者宝之。(注:此诸方中之剂量配制之法,在出版时删除。)

〔右方〕

天门冬能补月虚红花能生颜

当归能生气血

石燕能温心血补益丹田

熟地黄和血生津液用之莫犯铁器

僵蚕能补容

真川椒能宽脾去风邪

海马助髓兴阳

右为细末，分两如数，炼蜜为丸，如梧桐子大，每服乙钱，空心无灰酒或盐汤下，忌大醉大怒。

周天生精再造固本还元丹

〔右方〕

蛇床子　肉苁蓉　枸杞子

地骨皮　麦门冬　广木香

大附子　生地黄　木鳖子

人参　锁阳　巴戟

川乌　草乌　细辛

丁香　乳香　桂皮

豆蔻　熟地　苍术

天门冬　当归　防风

茯苓　没药

其法，用真正麻油一斤四两，将前药入油内，煎至五六滚，验药枯，将夏布漉净，滴油人冷水，成珠不散。再人后开细药末：

麝香　雄黄　阳起石

虎骨　蟾酥　龙骨

紫稍花　海马　石燕

云母石

右为末，待前油成珠，退温，投人内，搅匀，収瓷罐内，冷水浸罐半肚。三昼夜，退火气。不枸颜色好绢或原纸表开，摊其药，封脐，每六十日一换。此药能镇玉池，金精不泄，兴阳助气，通二十四脉，若遇种子，掣去膏药，金精射人子宫，百发百中。又治下元虚冷，五劳七伤，膀胱气，风湿痛痒，两腿酸麻，阳事不举，妇人赤白带下，血痂崩漏。能令老弱行路刚健，颜发转变。

每月行火用功日期：

初八日上弦补气八口应八卦之数；
初九日补气九口谓之开通九窍，
初十日补气十二口谓之纯纪一年之数；
十一日补气十六口以金中元一斤之备；
十二日补气二十四口以室二十四气；
十三日补气三十六口谓之疏通三十六骨节数；
十四日补气六十四口谓之演六十四卦之周；
十五日补气七十二口以炼七十二候之运；
十六日补气八十一口谓之九转还丹之微者也。

二、素女房中交战秘诀

总论

论曰：且如蜂儿，见花蕊妖嫩，恣意贪窃。人亦如之。蜂蝶采蕊，惠而且益。人采阴，伤而损气。一妇人可敌十男子，尚且未倦。一男子焉敌十妇人。男子有情易动，则易灭，如渴得浆。妇人情难动，则难灭，如热得凉。且如采花窟者，兴来，便跳上马，兴兰之后何可，及将精浆霎时走失。男子如猛火得水，御暴渴仰一般。岂知妇人情怀未畅，其心如炎蒸，得凉风力健则愈爽。他情欲正美，男子无力，岂能遂其意乎？男子之乐，以妇人之乐为乐。妇人既不乐，有何乐哉！初上马时，不可性急。须是将他抱搂，澄清，把息定，如不经意一般，休放精离开，待他心动情切，方可用事。此时如涸鱼得水，男子如饥鹰思肉。斯时上马，方得其意，战力不乏。往来之间，亦不可速，切不可着体用力。如将遇则出炉，以易其心。如茎弱再战，一般出炉数番，妇人眼饬，四肢不举，方是成为之功。交接之际，切不可付之舌兴津液。斯时用力，正遇阳气奔盈于上。如与舌兴津液，则元阳气盗。不久，尫羸，易致风邪相侵，伤残性命。若妇人情急时，气喘，乏语言，声细娇嫩，方可采之。反求津液，吮他舌兴于舌上下，上下用力，大吸阴气一口，咽之。以补元阳。临美之际，亦不可深。深则津液太过，亦有痨瘵之患。但遇交搂，暗数往来。九浅一深，则无所损。世人不能谙晓，因畅一时欢会，不过元阳日衰。衰后将何以补。人如油灯一般，油烬则灯灭。

气短则易亡。亡则不能复。岂可不明此理。下马仰卧，用手子胸腹上搀擦五脏还位，及均匀于气，亦不可缩脚侧卧，免致下疾之患。次早起来，更以养神法助之。望东方敢气三口，咽之。用手陎气，亦按至丹田。三存三跳，伸缩，提掇，百骨，捭手过头，坠手合掌，热索出气三口。背手秘眼井，花水半口灌漱，以舌团围和津液作丸咽之。乃名神火能取阳法。毕。然后洗面灌漱，每日更取子午正炁，以补元阳。邪魔不敢近，寒暑不能浸。此诀能近道兴阳明。此三者，虽曰非通仙，足可延年而益寿也。此特示诸贤士，不传于下愚鄙俗之夫。此文熟玩贯通，自有精神。若得少壮女采之，大能神助阳事，至老不衰，容颜如旧不改。的当之言，非谬语也。

吕纯阳修养诀

真人曰：男子如渴得浆，女子如热得凉。故十女能变度百夫。一夫安能度十女。故曰：阴道常胛阳道者是也。愚人不知此理，勉强有为，至于损身丧命，是可哀也。

真人曰：可惜许，可惜许，可惜元阳宫无主。元阳尽脉人欲散，百种哭逐真阳去。七魄喜，三尸怒，我今慇懃说与汝。说破犹恐泄天机，略说些儿君记取。男子修成不漏精，女子修成不漏经。不漏精兮养圣胎，不漏经兮神炁凝。精调血理无走失，却作长生不老人。

真人曰：男子易动而易安，女子难动而难安。故审八到，以人补人，以气补气。银器破补之以银，以铜铁补之非理也。人亦如之，油烬灯灭，精竭人亡，切宜慎之。或问曰：人以泄精为乐，今关而泄，何为乐乎？答曰：子知阴动阳静之理乎。夫阴动阳静，是内虚外实也。一泄其精，则四肢不举。二次泄精，神昏气乱。十次泄精，性命反覆。号曰行尸，所乐安在。问者敬服。真人曰：一度之泄，一次火灭，是一次添油，君知之乎。其人再败受教而退。复以诗喻之。

诗曰：

精养根兮气养神，此真之外别无真。

丹田幸有菩提子，不与人间种子孙。

凡攻城破垒，必须坚固之锋。按马当关，尤戒奔驰之急。夺得阴中真造华，方知花里有神仙。不解口中抽玉液，也知酒底作真人。昔齐大夫褚澄论曰：彭视寿八百，易妻三百人，得子者七十二，皆强兵战胂。知者鲜矣。曰种树

必固其根，养生必原其本。未有不固本而得长生者也。兵法云：欺敌者亡。可不慎哉！

得者有五

夫贪者赠之以财，淫者调之以言，滥者益之以物，好俊者晓之以聪明，好丽者娱之以声色。凡此五者，养由基之狼牙也。发而不中，吾不信也。

每月禁忌

初一日	初三日	初七日
十三日	十五日	十七日
念三日	念七日	念八日
庚申日	甲子日	本命日
大寒暑	大风雨	五月五日

男察四至

男子玉茎不强，血气未至也。遇而不举，肌未至也。坚而不强，骨未至也。硬坚而不热，脉未至也。凡交合之际，当审四至而行。若一气未至，不宜交合。

阴中八遂

一寸琴弦菖	二寸菱齿	三寸婴鼠
四寸玄珠	五寸谷实	六寸愈鼠
七寸昆户	八寸北极	

女审八到

女默咽津者，脉未到也。身不粘近者，骨未到也。强力辟人者，筋未到也。懒提玉茎者，血气未到也。不美男乳也，肉气未到也。两眉皱颦者，肝气未到也。临合身不摇者，肾气未到也。滑津不出者，脾气未到也。但要女子八到俱全，乃可交合，则无损伤而快美也。

交合九势

第一龙飞势。女子仰卧，男子伏其腹上，据股含舌。女人举其阴物，受男子玉茎刺其谷实，和缓慢摇，行八浅六深之法。阴乃壮热，阳乃刚硬。男乐女欢，两情畅美。百病消除。

第二虎行势。女子跪朝低头，男脆后抱腰，人玉茎叩阴户之中。五浅六深之法，阴户张开，阳气出纳。男舒女悦，血脉流通，消除烦闷，益于身心，颜色奇异。

第三猿搏势。女开两股，男子腿坐其上，阴户开张，乃入玉茎。九浅五深之法，快乐尤甚，女好其意，津液流通，男津坚固。百病不生，自然气爽也。

第四蝉附势。妇女覂身直(伸左股，曲右股)，男脆后玉茎刺入，叩其赤珠，行七八之数，女阴大张，快乐即止。阴阳顺道，自然和美。

第五龟腾势。女子伸卧，男子托起女子双腿过乳，人玉茎刺其谷实。女情自动，男精施泄，威身泻之，可除壮热，自然身觉酥矣。

第六凤翔势。女子仰卧于床，自举两股。男子以两手按床，深入玉茎，刺其阴户。使玉茎坚硬，阴户壮热内动，女子自摇，九浅八深之数，男女深悦，乐情过加，诸疾不作，此得阴之妙。

第七兔吮势。男子仰卧，直伸两股。女反坐男玉茎上，面向男足，两股在男子边，按席低头，女人握男玉茎入阴户中。刺其琴弦，玉茎坚硬，行七浅八深之数，津液流入女阴之中，女阴降接徐徐摇动，自然美也。

第八鱼游势。用二女之数，令一女伏其上，使二女相合，亦效男子法。男子坐看女之行，使淫兴起，玉茎硬大，二女自来，执茎入内。男睡女坐，津液流通，自然美乐。

第九鹤交势。男倚于床，女手挽男颈，女以左足蹁床，男以右手托女左股，女负男肩，两手紧贴，玉茎刺人蒌齿，中其谷实，轻摇忛动，九浅十深之数，阴阳交姤，流注津液，淫欲情性，自益男子，百病除消，颜色红满，自然快乐矣。

附壮阳丹

青新草	兴草	海马
没药	天麻	麝香
石燕	丁香	兔丝子
跌砂	川椒	附子
八角	茴香	

右将前药十四味为末，用银器内炼密为丸，如梧桐子大。每服三十丸，好酒送下。保养丹田，助精补虚，大有神效。若过之时，仍加

巴戟　　川练子　　威灵仙

如此三味，同煎药为末，砂跌为衣，捏饼子，令人闻息入鼻内，其阳便兴，坚硬如铁，能大七分。欲要鲜者，吃红枣一枚即解。服者保养能助阳甚久。仍取一时之乐也。

卷三：钟吕秘传问答房中采真篇

采真问答玄机引

采真玄机一帙，世传为钟吕问答，得道之秘，历世珍藏，以为至室。其于物药，斤两、筑基、火候、温养、进退，了然明备。俾知房中亦有养生一术云。

碧云道人识

大地人民总总多，并无一个听弦歌。

家财抛弃深堪叹，气势颓危实可呵。

世事如萍休眷恋，时光似箭莫蹉跎。

劝君只把阴阳究，舍却阴阳更觅何。

答曰：天地之人，林总之多，要觅知音，普世并无一个把家财抛弃。若有气势，岂得颓危。世事如萍之遥，时光似箭之飞。要把阴阳穷究。阴阳即究，别无他外言词。此重在阴阳二字，但不知何谓阴阳？

阴阳二物隐中微，只为愚徒自不知。

实实认为男女事，真真说做坎离非。

要将此理深深究，莫把斯言浅浅析。

知了愈加宜谨慎，诉人必定被他讥。

答曰：阴阳之理本微妙而难知。愚昧之徒不容易得近，成事必在乎男女设言，故以为坎离认得真自然知妙。此语要深深穷究，斯言莫浅浅求析。苟至于知，愈加谨慎。倘若轻泄，必被诮讥。此重在男女，但不知二者何谓阴阳？

道我为阳未可亲，说他阴物又非真。

阴虽女体男儿体，阳本男儿女子身。

莫怪客人権作至，须教自己暂为宾。

若能将此行颠倒，颠倒之中化圣神。

答曰：我本为阳，乃至阴之物。他为阴物，中藏至妙之真。把男身为女身，假女身为男体。逆来化圣，逆去成人。须教我作他宾，莫怪他为我主。工夫只在乎颠倒造化尽由乎作用。此重在宾主，但不知安在？

他如无我只平平，我若无他也不成。

彼此两般宜慕乐，阴阳二物莫留情。

逍遥静处当勤励，雅洁室中要至诚。

采得归来功为己，何须四海播声名。

答曰：他如无我乃独阳而不成。我若无他亦孤阴而不就。慕乐必厚乎彼此，留情不谓之阴阳。自在守精。休怠惰优游，入穴要虔诚。采得归来，只是自家功本自家见效，何须四海声名。此重在静室二字，但不知何作为？

我静他空乃自然，自然之妙贵何处。

天虽在上播为地，坤本居卑歹作乾。

入户也知宜欸曲，进门须是要留连。

此情此际无危险，始得阴阳两物全。

答曰：我如守静，并能留其本钱。他若持空，则不失其至宝。我虽处上権居下，他本居卑暂处高。颠作倒，颠倒出去切须休卒暴回来制住万般危险，方能两物完全。此正是下手但不知如何安排？

详问安排也不难，工夫只在片时间。

一身卧地一心想，两手齐胸两手扳。

丹露以通体使塞，河车运动莫令闲。

登天九九如无恙，这件东西转过弯。

答曰：安排之法，究来没甚艰难，次序之功，做去至为容易。心想一身方卧地，手扳双膝始捶胸。我先笑他他后唉。路通丹药休他杂，车运河泉莫等停。这样行时，正是大经大法。此般作用，非为小东小西。此已知东西转弯了，但不知此后如何？

转过弯来路更长，寂然端坐更坚强。

譬如忍屎方才好，手又杈腰始是良。

鼻吸气为通夹脊，唇包齿内拔阴阳。

若非遍体咸施力，怎得珍羞到口尝。

答曰：转过弯来途路愈加修阻疾忙端坐，形骸更要端仪，如忍便是好施为，叉腰为良作用，莫容坠下，但使升腾。欲通夹脊鼻中通。要拔阴阳唇上拔。鼻斯到口，挺身欻欻轻提。得此临候，拍手呵呵大笑。此已得之矣，但不知作后又当如何？

始知我命我能擒，及有浇培更觅寻。

自后仍吹无孔笛，从今别鼓没弦琴。

孜孜汲汲藏于腹，战战兢兢守在心。

世上万般都不要，思量只此是黄金。

答曰：擒命之方，要用心意。养丹之法，还凭机括。就吹无孔笛非差，就鼓没弦琴更谬。因风吹火，顺水推船。藏于腹里，日孜孜，守在心中，时战战。其他事物皆为世上之尘，只这东西正是人间至宝。此通结上文采取之意，但不知节次择日之方？

南来北往走西东，骨骼人人总一同。

多向利名中挂意，少于性命上加工。

明知必有颓危日，暗想焉无败坏风。

不若把基牢筑起，待其时至配雌雄。

答曰：南来北往，个个相同。东走西行，人人一样。意挂利名偏不少，功加性命却无多。认假作真，将真作假。颓危之日应须有，败坏之风未免无。先且通其道路，次乃配其雌雄。此重在筑基，且在时至，但不知何谓筑基？

牢固阴阳莫外游，巍然正坐十旬休。

幽明不在常存守，心肾不交立自虫。

血气周流方是美，形神俱妙始为优。

筑基之法非惟此，更把尊眸后韵求。

答曰：牢固阴精乃是一身之宝。巍然静坐，斯为百日之功。但令莫睡子幽明，不自知交子心肾。弟兄宾主姊妹夫妇。其时血气周流，此际形神俱妙。中

问意思，内面工夫。此工夫未尽，更于后又当如何？

水升火降不期然，神定形舒气血全。

玉枕泥丸空寄信，尾闾夹脊汗流全。

切须前学停其息，正要先求忍看便。

了得此身中事业，方宜下手采真铅。

答曰：水升火降，亦心肾之相交。神定形舒，尚血气之相运。先须提拔空通信，预要登扳汗汲泉。闭息在先，忍便居后。出神尤未为妙，脱体也未为奇。既了此诗，仍要识其真汞，果能斯道，方宜觅其真铅。此通上章皆筑基之意，又不知药物斤两之数？

二八元来重一斤，一斤之数两人身。

先子东舍留清酒，次向西邻饮白醇。

莫道无时而匹配，须知有日已成亲。

又言此药难凭秤，二八元来重一斤。

答曰：先留真汞，原来八两之多。次觅真铅，共合一斤之数。清酒既留于我舍，白醇尤饮于他家。月在西山，日居东畔。匹配无时休匹配，成亲有日乃成亲。二物齐来共合一斤之数，两家分散各为八两之多。此已知斤两，而不知首章所言时至？

月月红开月月今，今当昨日预擒金。

金花已谢何如玉，玉蕊初生乃自擒。

擒果味中无此妙，妙琴弦里没斯音。

音清恍若天心月，月月红开月月今。

答曰：月月红开，乃人人而一样。人人经至，乃月月而一般。莫攀已谢之金花，须采初生之玉蕊。其甘若醴，其凝如膏。世间之妙料无斯，天下之音应没此。知人经至，恍如明月初圆，俨似大经将至。此已知时至，又不知何如得东到西来否？

到此东来岂不知，知铅入似火珠驰。

驰归我体他忙去，去了他身我疾施。

施设有丹真做作，作为无物假扳提。

提腾先要知西到，到此东来岂不知。

答曰：东到西来，岂不知铅归汞舍，必无不觉人予我体。去他身施我体无中之有，有中之无。有丹施设此真施，无物作为斯假作。虽然有物却无影而无影，本是无形又有知。而不觉此已知西到东来，又不知登天之后几提到泥丸顶否？

西到东来小喜欢，登天之后膝忙蟠。

轻轻九九三三拔，重重之三九九撒。

先进尾闾经夹脊，次临玉枕到泥丸。

果然运上泥丸顶，将是仙家大喜欢。

答曰：邂逅之时，便是槌胸之锦登拔之后，疾为蟠膝之方。轻轻儿九拔子前，重重九九提于后。易行水面，难过山头。尾闾夹脊已能行，玉枕泥丸须欲到。泥丸既到，未能神舍之欢。重楼将经，方是仙家之喜。此已知提拔，但不知如何得下子重楼否。

欲下重楼至易哉，泥丸顶上降下来。

喉边吸涕频催坠，鼻内栽葱渐引开。

顷刻无为方到口，须臾不动自临腮。

滴流咽在丹田里，十月浇培结圣胎。

答曰：里到重楼，必自泥丸上，下欲寻丹府，自然孔窍中行。催来吸涕于喉边，引坠栽葱子鼻内。临岐到口切休为将切近腮，须莫教前头采取工夫止用一时，后面浇培进退仍加十月。此结上文择日节次中间未尽者杂集愿闻。

〔其一〕牢固阴精是筑基，筑基惟有守其雌。其雌不动坚牢固，牢固阴精是筑基。

答曰：牢固者，谨守也。阴精者，真汞也。我能谨守其汞谓之筑基。筑基贵乎守雌，而不守雄。苟能守雌而不守雄，谓之牢固守精，其基可指。曰而筑成否？咦！知道么？

风生花必落，瓶正水还盈。

〔其二〕基址坚牢可学仙，学仙须是觅真铅。真铅未采牢基址，基址坚牢可学仙。

答曰：基址者，丹田之总名也。坚牢者，真汞不耗，入丹田中。留得真汞方可学仙。故学仙不独留真汞，尤必觅真铅。未能采此真铅，先须筑基。诚能筑

基，而后采铅。采铅而铅又得，则学仙之诀正此。否，咄！说与你：

有酒堪邀客，无钱怎作商。

〔其三〕生药时辰要得知，得知方可配东西。东西未会知生药，生药时辰要得知。

答曰：生药者，生铅也。时辰者，时候也。要得知者，我必知生铅之时候也。然我既知生铅之时候，方可采来与汞相配。故曰：得之方可配东西。东西者，即铅汞也。当初未会之时，要知生药之候。苟或不知，则有疾生之患。岂非生药时候要得知。否，咦！俟候者：

潮动金花现，潮来水势慢。

〔其四〕敲竹相通始鼓琴。鼓琴敲竹惹清音。清音未至当敲竹，敲竹相通始鼓琴。

答曰：敲竹者，舞我之物也。鼓琴者，惹彼之物也。此言舞我物而惹彼物也。既舞我物又惹彼物，则清音自然动矣。咄！不是要：

弦宽休发矢，风动可行舟。

〔其五〕争战须知让彼凶，彼凶我自莫容雄。容雄不会相争战，争战须知让彼凶。

答曰：争战者，交姤之际也。让彼凶者，由他自动也。此言交姤之时，须让彼动。彼动，我却不动。我若也动，便战不胜。否，咦！休放肆：

欺人自欺己，输己自轮人。

〔其六〕他到我家莫放他，放他走了这金花。金花未放擒他到，他到我家莫放他。

答曰：他到吾家者，乃西到东来之谓也。莫放他者，乃登天蟠膝之谓也。他得到我家死紧擒往。放他失去，不惟费了我许多前面工夫，抑又损了他后头这些药物。学者待其月桂将开，速下手攀到家中，便死也莫放他去。否，咄！擒住了。

未来难怪我，既至弗由渠。

〔其七〕颠倒行持得倒颠，倒颠两物始完全。完全还藉行颠倒，颠倒行持得倒颠。

答曰：颠倒者，地天也。倒颠者，逆行也。此乃前二诗之工夫，乃此一诗之

功效。学者能作地天则逆行，逆行则异于常道，异于常道则两物完全。两物完全果自地天之取致。否，咦！要识此：

彼非居我上，西怎到东来。

〔其八〕希望真铅要至诚，至诚尤用汞相通。相迎不矮徒希望，希望真铅要至诚。

答曰：希望者，心之所也。真铅者，先天真一炁也。我欲先天真一过我身来，实由至诚所致。既至诚矣，尤必予自己近便处，运一点真铅以迎之。迎时又要一个恰好。否，咦！小心些：

龙休寻白虎，虎自觅青龙。

〔其九〕擒住阳精号得铅，得铅之后即登天。登天九九能擒住，擒住阳精号得铅。

答曰：擒住者，不容走泄也。阳精者，先天真一之炁的名也。我若不走先天真一之炁，号曰得铅。既得铅，疾登天，九九连数毕，则阳精始擒得住。擒得岂不以得铅为号乎。否，咦！没得说：

登天天必起，车水水方升。

〔其十〕车运河泉势挺然，挺然提拔自连连。连连转动凭车运，车运河泉势挺然。

答曰：车由水而制水，凭车而升，势挺然若猛虎之势。故曰：车运河泉势既挺然，物始连连。物之连凭车运，旋车之运，旋藉吾势之挺然。否，咄！这件物：

升腾难得见，冷暖自家知。

〔其十一〕头上明明有囟门，囟门信至好心存。心存水火龙头上，头上明明有囟门。

答曰：头上者，头顶之上也。囟门者，通信之门也。龙者我也。此言人头顶之上明明有个囟门。采得彼之信必须运到此门，而后降于重楼。否，咦！即时节：

鼻中流玉柱，头上顶金珠。

〔其十二〕天地将来作地天，地天方始得神仙。神仙寿永齐天地，天地将来作地天。

答曰:天地否也,地天泰也。否则成人,泰则成圣。故曰:天地将来作地天。既作地天始得神仙,既得神仙与天齐年。必作天而后得。否,咄!这一物:

逆来方作圣,顺去乃成人。

拾遗:鹧鸪天一首

浇灌从来六百篇,百篇深侣采真铅。子起阳爻倒颠倒,午起阳爻颠倒颠。才作地,便登天,仍腾吾后降吾前。如斯十月工夫足,面壁巍巍坐九年。

附录:三字诀　　回道人

这个道,非常道。性命根,生死窍。
说着丑,行着妙。人人憎,个个笑。
大关键,在颠倒。莫厌秽,莫计较。
得他来,立见效。地天泰,为朕兆。
口对口,窍对窍。吞入腹,自知道。
药苗新,先天兆。审看间,行逆道。
泽质物,自继兆。二者余,方绝妙。
若要行,持人叫。气要坚,神莫耗。
若不行,空老耄。认得真,老还少。
不知音,莫与告。些儿淦,合大道。
精气神,不老药。静同全,冥中报。
乘鸾凤,听天诏。

附录:真空禅谈　　平田野老辑

同寮邝子元,由输林补外,十余年不得赐还。常侘俗无聊,遂成心疾。每疾作辄昏愦如梦,或发谵语,或曰真空。寺有老僧,不用符药,能治心疾。子元住叩之。其僧曰:相公贵恙起于烦恼。烦恼生于妄想。夫妄想之来,其几有三,或追忆数十年前荣辱、恩仇、悲欢、离合,及种种闲情。此是过去妄想也。或是到眼前可以顺应,却又畏首畏尾,三番四复,犹豫不决。此是见在妄想也。或相望日后富贵荣华,皆如其愿。或相望功成名遂,告老归田。或期望子孙登庸,以继书香。与夫,一切不可,必成不可必得之事。此是未来妄想也。三者妄想忽然而生,忽然而灭。禅家谓之幻心,能照见其妄,而斩断念头,禅家谓之

觉心。故曰，不患念起，惟患觉迟，此心若同太虚，烦恼何处安脚。又曰，相公贵恙，亦原于水火不交。凡溺爱冶容而作色荒，禅家谓之外感之欲。夜深枕上思得冶容，或成宵寐之变，禅家谓之内生之欲。二者之欲绸缪染着皆消耗元精。若能离之，则肾水自然滋生，可以上交于心。至若思索文字，忘其寝食，禅家谓之理障。经纶职业，不顾劬勚，禅家谓之事障。二者之障，虽非人欲，亦损性灵。若能遣之，则心火不至上炎，可以下交于脊。故曰，尘不相缘根无所偶，返流全一六用不行。又曰，苦海无边回头是岸。子元如其言，乃独处一室，扫空万缘，静坐月余，心疾如失。予在汴台，闻子元道其详。且曰：禅说可治心疾，因命笔以记之云。

卷四　种子秘诀神方

刘五妹辑注

三十时辰西日半，二十八九居须等。
落红将尽是佳期，金水过时徒霍乱。
霍乱之时枉用功，树头树底觅残红。
解得花开结结子，何愁丹桂不成丛。

〔解曰〕一日十二时，两日半总三十时辰，蓝女人月信来止解西日半。假如初一日子时月信来，数至初三日巳时是也。当此美之，落红将尽，乃是月信行至二十八九时也。佳期指阴阳交姤也。盖此时子宫开而纳精也。金水即月信。若过此子宫已闭，而不纳精矣。若金水有过不及者，是血脉不调，宜服后各症药饵也矣。

结胎受形

洞里桃源何处寻，都来一寸二分深。
交欢之际君须记，过却区区枉费心。

〔解曰〕洞里者，阴户也。桃源者，子宫也。在阴户一寸二分深，泄精之时不可深入，深入则泄精他处，胎不结而子难成，是区区无益也。若值桃源定生男产女。

虚实论

他虚我实效乾坤，以实投虚是的真。

总是两家皆寡欲，佳期相值始相亲。

〔解曰〕男寡欲则实，女寡欲则虚。又值落红将尽，佳期调琴鼓瑟，候彼光施。阳精先至，而阴血后来，则血裹精，而坤道成。阴血光至，而阳精后冲，则精冲血，而乾道成。结胎之后，更不可搅乱。若恣一时之乐，胎亦动摇。至子将成，复交姤，必多风疾。俗谓之胎病。

占男女诀

双岁是双单是单，乾坤交住两头安。

中间正位玄机事，产女生男在此间。

〔解曰〕上爻为父，下爻为母，中间正位为下种之月。假如父母年俱是单，若单月下种，是得乾卦，为男。父母年俱是双，若双月下种，是得坤卦，为女。余皆仿此。下种之月，以得节气为准。若正月内得二月节，作二月算。若节气交度之际，慎不可交接下种。犯之恐成半阴半阳，损胎夭折也。慎之慎之。

☰乾为父　☳震为长男　☵坎为中男

☶艮为少男　易曰阳卦多阴

☷坤为母　☴巽为长女　☲离为中女

☱兑为少女　阴卦多阳是也。

七七四十九，问娘何月有。除却母生年，单奇双是是偶。奇偶若不常，寿命不长久。

〔解曰〕先下四十九数于算盘，乃加上其母受胎之月数，总之得多少数，是总数中除却母年，单是男，双是女。若单而生女，双而生男，定有夭折之灾。

假如,七七四十九数,若值正月受胎,是总数五十。其母年三十一,除都母年,此数是余一十九数。九则为单。单则为男矣。余皆仿此。

含此法少人知,别则天机一段奇。

寄与世间无嗣者,生男生女定无疑。

要知产女生男法,似向家园下种时。

〔解曰〕此法直白,诚如粗俗无状,实是娇揉不假,药饵滋味。虽有意栽培种树,然庸夫孺子农家市人无意之所为者,偶合自然之妙,盖巧夺天机之妙,孕嗣人伦之大端也。大凡士官流俗中,如得其人而不传者,是失其人也。不得其人而反传之,是失其传也。但当教授之慎,默之可也。

大凡妇人不孕盖因月信不调,必服后药可调:

四物汤

当归(去芦)　川芎　白芍

熟地(酒蒸)

右等分,每服四钱,水二碗,煎至八分,空心温服。若崩中下血过多者,加胶艾五。心然可服后药。

逍遥散

甘草(炙五钱)　当归(去芦炒)

白茯苓　芍药　白术　柴胡(各乙两)

右㕮咀,每服三钱,水一盏,煨姜一片,薄荷少许,煎七分。不拘肚服。

妇人久而无子,于五六月采益母草连根,透风阴干,不犯铜铁,石臼捣细末,炼蜜为丸,如弹子大,温酒送下一丸,服至十月决有效。

产前产后诸病俱可服。

如月候一日至三日五日子宫开交则有子。过六日则闭而无子。

又往后一日三日五日受胎者接男。二日四日受胎者皆女。六日后则胎不成矣。

十月受胎诀

初月胎。诗曰:

初月胎形如珠露,未入宫罗在里户。

犹如秉烛在风中，风紧之时留不住。

刘五妹云：初月受胎，一点精华如草上露珠，凝未有宫罗也。在里户之所。郑玄庄云：里户在紧里之处。未人腹内，其形或散或聚，如萍月信报。

罩胎散

知本妇禀气薄及病后受者，须用此方。他或只是气不和，通用安胎和气散。专调理怀胎一月满足。少妇害羞时，医家不识，误作阻经。此胎常有头晕恶心，不思饮食，六脉浮紧，可进此药。

当归　白芍(各三钱)　积谷(四钱)

砂仁　川芎(各二钱)　甘草(六分)

右剉散，分作二大服，每服水一盅半，煎至七分，空心热服，渣再煎。

二月胎。诗曰：

二月胎形北极中，如花初绽蕊珠红。

分枝未在宫罗内，气受阴阳血脉同。

〔解曰〕二月胎形似花。崔氏云：其受胎一月满足，以受血近阴形似桃花分珠叶，在母北极中。郑玄庄云：北极者阴户六寸也。其胎入腹未入衣裹。

安胎和气散

凡惯堕胎者，一月间须两服，保过五个月则不也。专治胎前三二个月，多有人为排砖换石，移床铺席，伤触胎气。不安。虚弱之人多有此征。头昏目花，恶心呕吐，不思饮食，宜进此药。

藿香　陈皮　苍术　砂仁　黄芩

桔梗　盖智仁(各二钱)　陈积谷

(二钱)　厚朴　甘草　紫苏叶

(各乙钱)　小茴香(乙钱五分炒)

右剉散，分作三服，每服用水一盅半，煎至七分，空心服，渣再煎。

三月胎。诗曰：

三月胎形似血凝，有宫无空位无真。

娘思食味千般爱，苦辣酸咸并纳咸。

〔解曰〕三月胎形似蚕茧。崔氏云：其月胎形渐渐长如蚕一头大一头小，形

渐渐欲圆，未入宫罗。刘五妹云：已至脐下，渐渐有裹，其形薄薄胞之。此三月胎形与二月俱同征。

闻虚弱，胎气不和，恶心呕吐，或触动胎气，兼秋天时，气寒极热相蒸所染，照前次第加减用之。

有疟疾加青皮，草果各二钱。

不可用常山。

有咳嗽加杏仁、五味子各二钱。

有潮湿不退加黄芩、柴胡各三钱。

有气喘急者加沉香五钱，另磨和药服之。

四月胎。诗曰：

四月胎形入宫室，在娘脐袴内相过。
食忌獐兔并大蒜，免教胎内受邪魔。

〔解曰〕此月入宫罗之室。崔氏云：衣裹渐至丹田之所，食忌兔獐毒物蒜荞有诞之乐。

郑仲灵云，诸毒物食之伤胎，多食伤气，不和是也。

活胎和气散

专治胎前四五个月，身体困倦，气血急，发热，饮食无味，贪睡头晕，四肢酸软，宜进此药。

苏叶一钱　甘草九分　小茴香乙钱五分
积谷四钱半　原朴三钱　香附三钱
砂仁　苍术　陈皮去白各二钱

右剉散，分作三服，每服用水一盅半，煎至七分，空心温服。

五月胎：诗曰：

五月男女分四肢，入宫胎稳始成儿。
男酸女淡思食味，此定阴阳与众知。

〔解曰〕此月胎形男女分定。周寄云：令胎母前行，使后人唤之，左回头是男，右回头是女。男思酸味；女思淡味。入宫室之内，其胎安稳。

瘦胎散

专治胎前五六个月，胎妊困弱，令胎母腹重贪睡，饮食不知味，肚中膨胀，

胎有些动,此药前进二三服,养聚胎气精神。

当归二钱　白芍　益母草　积谷各四钱

砂仁　香附各三钱　益智仁三钱

甘草一钱　茯苓　小茴香二钱五分

右剉散,分则三剂,每服用水一盅半,煎至七分,空心温服,渣再煎。

六月胎。诗曰:

六月胎形在腹游,左手男魂似线抽。

女魂右手轻摇动,却在脐中渐渐浮。

〔解曰〕六月胎形男动左,女动右。崔氏云:男魂降动其左,女魂降动其右。故在母脐腹中渐渐浮动,如鱼食水一般。

瘦胎散方在前。

调治六个月胎妇。此乃多有瘦弱之妇,可服瘦胎散一服,护其胎母之苦。临产之时,令其脉自然调和,易养易生,更无忧虑之危。又有健壮之妇,免服其药,胎孕安稳,临产之时,自然清爽。

七月胎。诗曰:

七月胎形定不邪,男垂左胁动些些。

女子左手无时动,行步艰难母叹嗟。

刘五妹云:此月胎形男向左胁回,女向右边动。吕博难经云:七月以定亦有降生者成人,所以胎母行步艰难也。

知母补胎散

调理胎前七八个月,胎重如石,行步艰难,脾胃虚弱,时有气急冲心,胸前胀满,咳嗽误食热毒,所以胎气不安,名曰子悬证。

知母　苏叶各二钱　积谷　益母草

黄芩　滑石　香附子　甘草各三钱

右剉散,分作二服,每服水一盅,煎至七分,空心温服,渣再煎。

八月胎,诗曰:

八月胎形渐见成,毛生发长定精神。

娘眠思食吞难下,困弱忧愁躯闷行。

〔解曰〕此月胎形毛发生。崔氏曰:受胎八个月胎生胎发,令人心闷烦燥,

思食不止。刘五妹云：食美味如食糠皮，令母困弱，胎气伤脾，胃不和也。

和气平胃散

专治妇人胎前八九个月，胎儿长发，以致胎母脾胃虚弱，而不调和，湿热相攻，五脏六腑不和，或变痢疾杂患之病，此药能安胎和气也。

厚朴　黄莲　猪苓　泽泻　地榆

各五钱　苍术二钱　白芍三钱

升麻钱半　豆蔻乙钱五分　陈皮

四钱　甘草乙钱　柴胡二钱五分

右剉散，分作三服　每服水一盅半，煎至七分，空心温服，渣再煎。

九月胎。诗曰：

九月胎膜重如山，七精开窍不平凡。

乙夜乙升三合血，母胎欲产得脐全。

〔解曰〕九月胎形七精者，眼有光，鼻有气，耳有闻，口知味，各道俱全。方能转身，左右胁大动，胎母觉知忧闷烦积，饮食不快矣。

保生如意散

专治九月胎欲产期，忽然肚痛，先行其水，婴儿不降。为因胎前误食热毒之物，伤胎不顺，婴儿不降，宜服此药。

益母草二两　当归四钱弱者多用

大积谷乙西　砂仁二钱　陈艾乙钱

益智仁三钱　白芍四钱　甘草六分

右剉散，分作二剂，每服用水二碗，煎至乙碗半，不拘时温服，渣再煎。服如不降产，鲤鱼乙尾，醋乙匙，乌金丸一枚，同煎服。

十月胎。诗曰：

十月满足欲生胎，四肢罅缝骨精开。

产下要紧加防慎，莫令儿下客风吹。

〔解曰〕此月胎形满足，四肢开罅缝俱开方许降生。刘五妹云：方才降生，莫令落在地，恐其贼风冲吹婴儿。崔氏云：初生儿子搂抱包裹仔佃，谨防方可。

活水无忧散

专治十月已满，多因患情内伤，或因患潮热之疾，又兼胎前多吃热毒之物，瘀血相传，七情怒气所伤。临产横逆之厄，怆忙不谨，辄使稳婆取时，触死胎儿在腹，不能医治。今备妙方，防此之祸，济急不可轻传。但服乙二贴，加乌金丸服之，其效如神。

益母草乙两　急性子(即金凤子)

四钱　当归身四钱　陈积谷乙两

生地黄二钱　生鲤鱼乙尾　白芍

二钱　甘草八分　肉桂乙钱　川芎乙钱

陈艾乙钱　苏叶二钱

右剉散，分作二服，每服用水三碗，煎至二碗，临服之时，加入好醋乙匙，每乙碗和调乌金丸乙枚。如其死胎不落，急取无根水，再煎药渣，连服二剂，救其性命，奥妙不可轻传。亦天地间之大方便也。

乌金丸秘诀

阿胶十八遇真仙，净洁龙衣只一联。

谷麦生芽三寸位，染方败笔数根坚。

五月五日收熟艾，均等须教分两全。

择日诚心合此药，免令少妇入黄泉。

阿胶四两炒　熟艾二两　谷麦芽二两

龙衣(即退壳，要全，又要蛇头，下山者为妙)乙条　败笔(即苏木)二两

各等分九修炼。专择天德月德天医生炁吉日，凝神虑，洒扫净室，画太极图，两仪定九宫而坐八卦。所忌妇人、鸡犬、人声、喊音。要至夜间寂静，齐戒至诚。先念净心、净口、净身、净天、地神咒毕，发火炼药。口念咒曰：天精精，地精精，精精灵灵，左朝北斗，右朝北辰，人逢此药，各保安宁，急急如律令。炼成了包収。候五月五日五家角黍煎炼，仝捣前药均匀，为丸如梧桐子大，持献药王药师傅教药神位前。嘱此乌金丸，但有妇人产前、产后催生、护产，无不应验如神。

卷五

一、汉武帝房中提要

按巫炎外传云：元封三年，帝封泰山，銮舆过渭桥，忽见侍从臣之一人，头上紫炁万丈余，帝惊异，即召东方朔问，曰此人有异术。即室炎至。问曰：何术？对曰：臣不敢渎圣听。臣术乃养生保命之秘。臣先年六十时，劳喘百出，路债人扶。因游终南山，有隐七授臣此诀，按法行之，有验，后生数子，臣今寿一百二十岁矣。帝命倾囊，遇诚录进，依诀行之。帝大悦。明年七月，避暑甘泉宫。召巫炎，谓曰：朕依卿所进之术，果然应验。行步渐觉轻健，朕体忽然光泽，面上被绞重舒，此卿之力也。钩弋夫人已有娠。可先赐卿关内侯。后乃生服帝。载考两汉，惟战帝寿至九十七岁。此术秘传，即金液还丹之道世。余游东海上，遇异人授此，遂提其要，与同志之志其之。

大历改元重阳日五石山人私识子术石居。

男子六错

一所忌三元，即庚申甲子本命之辰，每月朔望之日。

二所忌作干劳困，气力奔冲，远行炁力，并才下车马。

三所忌连日饮酒，久病方安，元气未完，忿怒惊恐。

四所忌言语过多，交接频数，行早睡迟，观玩劳倦。

五所忌神宫庙宇，迅雷烈风，日月簿饥，星辰之下。

六所忌大寒打颤，大热流汗，大饱伤心损气，大饥大醉无力主张。心中好欲久淫不止。津闭不出。皆不宜交合，有损无益世。

女子五迷

(一)皮粗肉糙，口大声雄，形容憔悴，体气，发焦，崩带。

(二)痨弱黄瘦,白痴疯疥,久病方愈,气脉不全。

(三)肥胖笼东,大瘦如柴,阴贼妒忌,处性不良,狠毒无笑。

(四)年及四旬,生产过多,皮宽乳伢,有似猪胞,阴房毛粗。

(五)形质不全,跛足眇目,耳聋音哑,努臂突脐,龟背豺身,蛇行雀躍。但男女犯此六错五迷,纵然成胎愚鲁生病。皆因禀气不正,而生成之。戒之。

丹补论要上

经曰:以人疗人,方得其真。夫欲求长生者,虽知房中之道,若知而未能行者,由其立志不坚,因循岁月;精弊命损,可不惜哉。老子曰:欲得长生之道,虽能损人,多能生人。故能行者必不绝命。保精养气,上则可以升仙,中则可以益寿,下则可以却病。此上古真仙秘传,不可妄受非人,祸及其身矣。

丹补论要中

广成子曰:天不可亏。夫人禀在地之气,而生阴阳。不可有偏枯。故二气相交,而万物生焉。夫孤阴寡阳,则偏枯为害矣。今人不得心传,遇敌即败,阴胜阳衰故也口是故房术诚非妄谈,乃水火既济之法。运之为龙虎,修之为阴阳,以气补气,以精补精。保养精气,返老还童,斯为战胜之道。今人以声色迷其心,喜怒哀乐与其志,难成功也。昔日轩辕与素女一论而升天。孙景华殊途而达道。广成子能托金石。鲍真人妙论铅汞。袁先生论衰补。鬼谷子论增减之法,列子立搬运之术。皆不出乎三峰采战之法。其法有三乘:上乘则存神见形;中乘则富国安民;下乘则强兵战胜。上乘者,则依周天八卦,合象五行,交会离坎,练成九转丹砂,道条飞升,乃上仙矣。中乘者,阴阳配合,龙虎交媾,五行相成,神炁内合,炼成金液,脱谷功成亦上矣。下乘者,运精补体,固阳气漏,百脉调和,三峰卷翠,阴阳顺序,神气交合,功成果满,作地仙矣。凡欲采战,但依口诀,可以立马成功。盖人心属火,火气成则阳物刚,大气衰则阳物不兴,虽歇交战,入炉便倒,有何益哉。大抵此法,要在善于闭精,为第一入手工夫。今人即知闭经之术,又不知精塞忙于何处,若久久不能转运,必有所损,为害非轻。若得真诀,交合之时,精固结成,如法咽气存想,令散四肢,则有髓,入于海元则为精,使不能结聚而益我也。倘不知诀,留停于丹田气海之间,日久致腰胜肾大,诸疾作矣。损于身命。则曰采战之罪。所以真人传药,不传大方者。

恐误后人,而泄天造也。

丹补论要下

老子曰:玄牝之门,是谓天地根。何谓也?采时,先待阴家先泄,其目瞑身战,面色赤红,舌尖微冷,鼻孔开张,四肢不収,脉动津流,阴未之验也。此时正要心定神静,拘定鼎子,探其太和。提运成功,采其阴炁。自尾闾穴直透夹脊三关,次第入泥丸宫。此是黄河逆流之妙。行毕仰卧,直手舒腰,以头着枕,脚跟着床,以身极力悬虚五六次。然后垂帘塞兑,以鼻引清气,清气升上,此乃长生久视之道也。非寻常禄禄者比矣。学道之士,全在固精。精健则自秘矣。

四时养生秘诀

正月二月三月朔日,向东平坐,叩齿三通,附气九息,吸震宫清气人口。九数吞之以补虚损,烹青尤为皂,致二童子之馔,则乐多忧少,此养精之妙也。

四月五月清旦,面南,端坐,叩金梁九,漱玄泉二,清思洼想,吸离宫赤气人口,三吞之,闭气三十六息,以呼之。填其虚府,神平体安,众邪莫害,盖神之至灵也。

七月八月九月塑望旭旦,向西坐,鸣天鼓七,饮玉浆,瞑目正心,吸巽宫白炁入口,七吞之,闭气七十息,则重神强体,百邪莫向,延年益寿,盖补泻炁之所致也。

六月朔旦及四季之末旭日,正坐禁鼓五息,大鼓十二通,吸坤宫黄炁十二咽以补呼之损,欱玉液之体,以致审炁风之味,使补脾以佐神也。

冬季三月面北平坐,鸣金梁七,饮玉泉三讫,吸玄宫黑气入口,五吞之。以补乎之损。味白鹿之词,设玉童之馔,脾肾气神和体安,群妖莫害。

冬月端居静思,吸玄宫黑炁,三吞之。以益胆之精,以食龟蛇之味,饮玉童之浆,则神冲体和,众邪不能干犯也。

又曰:若坐时,子午二时不可久坐。久则伤神。端坐盘膝,眼观准头,耳不听声,则神定矣。

二、碧云道人修身十三诀

夫修真者,修其身也。人之一身,一曰精,二曰气,三日神。气乃养精,精

乃养神，精气聚然后神从之。夫人不能修其养气，炁衰则精耗，精耗则神散，神散则病生，可不戒欤。凡欲学者，修真养气，当闭精全神，则延年益寿，返老还童，百病不生，筋力壮健，以后谨身慎行，济物利人，功行完成，百子仙道，亦可济矣。今将秘术列为十三章，慎勿轻弛。如昧师传，必获阳诛阴谴，慎之秘之。

修真养气章

凡修真养气者，慎娱，养肉气也；寡欲，养精气也；咽津液，养肺气也；养饮食，养脾气也；少思虑，养心气也。若有世人但能依此行之，当得气壮神全，得其道也。

宝神补益章

房中之术若能行者，可以延年益寿，升仙道矣。凡人年少，虽知，多不能行。老而行之，犹能延年，况少而行之，必得仙矣。一阴一阳，精髓为人之至宝也，谨而守之。房中之术，知而能用者，可以养生。不能用者，多夭寿矣。夫我命在我，不在乎天。修真养气，实得延年益寿，更行能者此术获寿无穷矣。故有男不可无女。有女不可无男。若强而闭之，则意动。意动则神劳。神劳则寿损。难得易失。若无女交，则不泄可矣。昔者皇帝容成炎巫或彭祖，皆得房中之术，闭精引气，还精补髓，此法仙家之秘，不可传之非人。慎之慎之。

择鼎炼丹章

夫鼎者，炼真丹温真炁之炉也。须要不曾生产美妇，眉目清秀，发黑唇红，肌体细腻光洋，无口臭体气崩带白浊者为佳。切忌口大声雄发黄骨体粗硬。此等决不可与交。行功有损无益，而伤男子之阳气也。

戏弄女精章

夫仙人玉女，阴阳配合之道，何曾泄漏真气。今之世人，不务女情之感动，男子只知自已之快乐，不晓戏女之道。玉茎纳入阴门，女情未动，男精先泄真气，自取衰败，终身不省，岂不误哉。凡与女人交合，先烫温存相抱，轻怜痛惜，鸣谨吞舌，玩弄胸乳，令女人手弄玉茎，男人以手指探阴户，至琴弦微有滑津，此女人浮心动矣。方可交合行动，则不输矣。诀曰：缓缓施功，令气不泄，其精自定矣。

男察四至章

夫玉茎不强者，和气未至也。强而不展者，肌气未至也。展而不硬者，骨气未至也。心欲而兴不美者，意气未至也。凡男女交合，当察四至而后行之。若一气不足，不可以交也。劝君临阵休轻敌，恐丧男家烝价珍。

女审九到章

夫默咽津液者，意气到也。将身抱人者，骨气到也。强力动人者，能气到也。握弄玉茎者，血气到也。身动摇者，肾气到也。摸男两胁者，肉气到也。两鼻气蒸者，肝气到也。津滑多出者，脾气到也。四肢不収者，淫情报到也。凡审女九到俱全，方可交合，百病不生也。

六凡取胜章

凡遇美色姬人，心虽爱恋，按过身心用玉茎于丹田，缓缓浅深，往来行动五七十次至百次，当而行汴得其心定，再依前法五七十次。其妇人爱意难禁温存，先泄也。其时可依功取，若自微觉精动，自身如龟藏六物法，淹气一提，自然不泄。还精补髓，方为阴输阳胜也。慎勿急速太深。若进急速太深，或颠倒五脏，强忍欲情，鲦精入肾，令人外肾痛，阴汗津润，更有小肠气发，奔胱气诸般疝气是矣。诀曰：凡行功鼻内微微引气为妙。但觉喘息急时，便可斟量歇住。候収气息，再依法行功。大凡战不厌缓，采不厌迟。如此则阴输阳胜矣。

采炼太和章

道不可不论，人交气而生，阴阳皆一理，悟之得长龄。世人自锁铄，大道烝经营，昼夜败其气，鸩毛炉中生。全尔精气神，保命得长生。真诀先闭精，房中忌五返。郎谨身自清，肥瘦劳病衰。津液无虚气，施为交合，华池饮津液，玉耗在真门。男子精既动，动气莫奔腾。浅深三五展，以按腰门吸嘘气莫返，和气停留习纳为欲久，出入莫邃邈，草木莫衰折，含精融其春，百液俱调畅。首尾莫龟身，头指如虎口，手足皆如钩。胁腹缩其气，精液并皆収。玉茎按其上，胎息自钩留。非为闭精液，黄河水逆流。此术莫轻传，秘之金玉求。返老为童颜，百病永不生。若能行此术，寿美百余秋。

遇迎还流章

凡男女交合，女人先泄者，目瞑、身颤、面红、舌兴微冷，鼻孔开张，四肢不

举，神体恍惚，阴之脉动，滑津流溢。此其验也。男子当此际，应心宁神静，抱定女人，上采其舌津，中采其蟠桃，下采其月华。采而得之，提运行功，自尾闾穴两道，运气串上夹脊，透过双关起升泥丸宫，流转入口，化作琼浆咽下重楼，予丹田起大炼。此为黄河逆流也。此术盖寿延年，轻身壮骨，百病不生。老子曰：玄牝门是诏大地之根也。

惜气保真章

夫惜气保真者，真也。天者三奇日月星。地有三奇乙丙丁。人有三奇神气精。若能存神定气保精者，则百病不生。须要保守精气，不可等闲漏泄。术曰：保精惜气，如明珠碧玉无价，人之精岂可有价乎。若将精气等闲弃泄，如将珠玉投予污泥之中，岂能再得，可不慎乎。诗曰：

精养灵根真气神，此真之外别无真。

且曰幸有菩提子，不可轻轻换子孙。

素女曰：男子以泄精为乐。若此闭精不泄，有何乐哉？彭祖曰：泄精之后玉茎衰弱，身体困倦不能再举，何为乐哉？若能固济根蒂，受持功法，闭而不泄，则玉柱金枪，彻夜不倒，交接久长，一夜可战百女，亦不能倦也。女子爱色之情，不能少息，始终快美，至于不忘。此所谓之无穷也。

金锁玉关章

(一)散精。行功毕，将两手如弯弓左右三次，手兜膝左右三次，则精自散子四肢矣。

(二)驾河车。以两手搭颈项，左右手搭谷道。挺身吸气三口，则精自然升降矣。

(三)转运。平身吸气数口，会腹中有声，其精自人丹田，宜依法固守。

(四)定想。平坐吸气七口，吞下，诸窍通矣。

(五)阖辟。九深一浅，一嘘一吸，如法心传。

(六)关锁。行功时如觉精动，则两手握双拳，足如钩，背如龟，腹胁吸气一口，其精自运上泥丸宫矣。

(七)采取。上采舌津，中采蟠桃，下采月华。退灵柯半寸，缓缓吸气七口，如竹筒吸水无不采矣。

(八)拣点。每日清晨未语时,呵气热手,揩三转九擦两脸,摩动腰间三十六次,其精自然运矣。此修养之要也。

(九)服药饵十补丸,此药平安无忌又无毒,不问老少服之。

天之精枸杞子　　地之精熟地黄

日之精甘菊花　　月之精白茯苓

星之精天门冬　　金之精兔丝子

木之精官桂皮　　水之精肉苁蓉

火之精汉椒目　　土之精山茱萸

右为细末,各等分,酒糊为丸,如梧桐子大。每服二十丸,空心盐汤下。

(十)沐浴凡童汤。此药临晚上床,淋洗取阳之真气。

蛇床子　　地骨皮　　紫荆皮

紫稍花　　杨梅肉　　防风

甘松　　藿香

右等分煎汤,放子小盆内,热手不住洗之。

与心隐秘章

夫人之根本气为主,若不能保养性务,贪淫色多服兴阳之药,百合百泄,强入弱出,精去气衰,诸病皆作,夭命夭矣。如狂风吹树,枯枝先折。精败之人,遇病先死。世人不知,此求乃保养精气,能使体壮身肥,精满气聚,耳聪目明,行步轻快,返老还童,延年益寿,生生无穷,经日无劳,尔形无刊,尔神能収。此术可得长生。彭祖云:崩墙颓岸,土能培之。老木朽树,异枝接之,破车漏舡,木能补之。折鼎穿釜,铁能补之,有人曰:竹破竹补,木破木补,以精补精,以气补气,以人疗人。乃其真术。术真可活衰男弱女,此系神仙延年之术,不可妄传轻薄不诚不实之人。若将容易得,便作等闲看。有人来问者,说好也不难。谨之秘之。不是知心之人,莫传焉。交接之时,要心定不乱,不可不得之如金,得之如粪。

固守勿泄章

已精动时,勿令口动。少歇半时即定,闭口缓息泄气,慎勿言语,勿要强胁气力,勿令深入阴户。深则伤气。上吸口之气咽之。中吸乳之精咽之。下吸

月华内黄津入身中补之。阳胜也。缩身足俱如钩胁腹首如龟缩头尾之状，吸急气一口，谷道一紧缩闭少停一时，其精自逆矣。

诗曰：

房中有术采金丹，阳胜阴输大驻颜。

补得真精填骨体，二三百岁有何难。

卷六

一、孙真人房中长要记

永嘉自在庵道人　撰

夫太极生两像，两像生万物。孤阳不生，孤阴不生。大抵阴阳交会，男女情畅。有顺有逆，逆则阴阳错乱，欲真顺畅难矣哉。世有论阴阳相比之说，云男子如渴得浆，女子如热得凉。辞虽浅俗，诚切妙道。吁一女子可御十夫，一大难度十女。世之庸人，房欲无节制，阴胜阳衰，未战先弱，往往皆然。若得其传，刚柔势协，男女俱畅，虽度十女又何有损。吾云真阳，此真人通仙之妙用也。岂曰小补哉。

岩皇宋乾道辛卯中秋节日书于白云道院

（一）进火运水诀

每日子后午前，五更初阳盛时，就榻上，面东或面南，握固盘坐，或仰卧高枕，伸足舒腰，澄心内顾五脏，仰面含口，鼻引清气一吸，其令耳闻，气极伸腰，徐徐咽下，存气直下海门关，以双手压谷道一缩，次开目上视，口呵浊气一口，上升天谷，存气直上顶门。气即上，随待口中津液聚玉泉关气耳热即闭口仰面，凝神一咽中正三咽而上，直到丹田，入海门关，再缩谷道一缩，将阴手擦龟身，如是十二次，为一周天。

(二)归根复命诀

凡用水火二诀毕，将右手中指提缩龟头，向上转撮，候五分兴至，方止。后将右手紧趱龟身，却予囊后拴定勿动。用束龟身，从龟根趱入龟头。续续了如微痛。勿凝行。至六十四次倦，则三十六次，只要转换气均，功行了毕，仍固为之妙。

(三)度量情意诀

凡阴人情动，亦有其法。对景生情，无不动者。有数十种：作声不止，手软不言。视听反侧，语言嘈杂，目瞑掌热，腮赤咽干，乳出腹冷，舌下津干。阴中水出，皆有情动之验。当此之时，当和自己神气，依诀攻战，则获益也。盖人受父母精血，所形自身有分量，若无阴养其阳，则孤败也。如能使巨器生精，不泄久战，则功不成也。

(四)采取玄女诀

凡交战，先须仰卧，直伸两脚，如踏两石弩，会腰悬空一二寸。腰脊之下有窍门曰命门，乃泄精之所。需要着意存想为之关锁吸谷道三两次毕。然后举龟，待情动时，方可交接。须直身，勿令低头气促。口含彼舌，取其津液咽下。柔入刚出，缓进急抽，及抚双峰吮之，待作声，以我耳吸其气，轻轻咽下。积至三五百口，一抽一吸。如觉欲泄，急缩谷道，即便抽身，将龟头安内，如小儿含乳状。缩如忍大便，闭口努目存想，气归命门，舌柱上腭。此诀能还精补脑，长生久视，面如童子，无力倍加，此得胜之验也。

(五)回避入室诀

凡房事，世须上避天时，下避地道。如阴晦弦朔望，风雨，大寒暑，皆须避之。或甲子，庚申，三元，伏腊之日，静而守之。须择阳上半日，阴下半日。甲日为阳，乙日为阴，余仿此。专忌子时前，乃阴盛阳生之时，凡交媾须饮酒一杯，或茶一盏。忌晚饭晚食。使气脉通畅，精神清爽，然后两意相孚，占不衰矣。

(六)补养长生诀

夫采阴者，体交而神不交。采阳者，神交而体自不交。阳丹就而升天，阳

丹就而不老。欲知采取之法，须明根本之源。得其要，则须发黑润，面若童颜，超游物外。黄帝御女上升。彭祖寿八百，聚妻三百，生子百余，蓝采得其要也。

举要歌十四首

上峰玉池

上峰玉液浸华池，玄妙真机君不知。
青龙摆尾银波涌，白虎先奔造化奇。

中峰神

细向中峰事合宜，胸中两粒是根基。
频频采取真阳实，岁月长生不老期。

下峰玄扉

一峰一窍扉门中，多少男儿错用功。
妄采花小为服饵，此回端的误春风。

搬运还元

采罢须当仰卧眠，切须谷缩与腰悬。
双肩紧束鸣天鼓，搬运真气得复元。

采战要旨

采花须采花中心，采得花心保此身。
会取花间消息意，从教不老得长生。

爱护精气

醉饱饥寒切莫亲，大劳荣卫损元精。
贪欢窍取一时乐，气耗精枯自误身。

休亲败炉

休亲瘦病生新疾，产后之炉损丈夫。
年少若教依老妇，阳衰阴胜是危途。

提防误害

女抱休教抚肾堂，命门要处怕侵伤。
无心对景须情畅，玉液真峰要待香。

待时行道

抚弄双峰待兴浓，灵根方种玉池中。

阴精动处炉中热，风月无边造化功。

黄河逆流

初从脐腹升腰脊，次想精真住玉山。

此号黄河逆流水，存精进气过三关。

无根妙药

未见开花结子处，因令补益我丹因。

此是无根真妙药，调匀铅汞作神仙。

采练真阳

采得真阳火里炎，炼成温养若烹煎。

阳衰阴补花移树，此术神仙口内传。

长子引导

子午披衣暖室中，凝神端坐面朝东。

澄心闭目鸣天鼓，三十六局声亦同。

两手向腮匀赤泽，七回摩掌熨双瞳。

须知吐纳二十四，舌搅华池三咽终。

二、三峰采战房中妙术

张三丰　著

夫一阴一阳之谓道。故好色之心，人皆有之。当其交战之际，必须玉茎雄壮。触满花心，通宵不倒，久战不泄，以致女心情欢意悦，方得妙处。若其将泄，即便用诀，急急提住，勿会泄之。此可以气补气，以人补人，乙夫可度十女矣。

且入房抱鼎之时，先以甜言美语动其心。采三峰而调其精。所谓三峰者，上舌，中乳，下牝户是也。采取之时，待情动兴浓，户内滑津盈溢，此女子淫情动矣。

当此之时，可以温存抱定，轻怜爱惜，闭口咬牙，驰心物外，思念别端，从容放龟入炉，行九浅一深之法。

诀曰：战不厌缓，柴不厌频。使女子情动兴浓，或其气宦而颤声不止，或其

气体软而不言,或其目涩而额赤,或其视听反复,耳舌尖冷,言语杂乱,鼻孔开彻,阴户张展,此其验也。

当此之际,纵其玉茎,务要浅多深少可也。浅则益阳,深则益阴。浅则决胜,深则心输。戒之。交合之间,须要缓缓,进迟退速,不可燥急,勿令气喘。战攻时多,须要少歇,待其安静,再加抽添。若其将泄,速退灵根半步,或出户,不可急行。

诀曰:

闭口咬牙目视顶,鼻引清风提金井。

握手钩足似猿猴,玄珠自上昆仑顶。

行此诀之,其精自固。且须少歇,待其心定,再照前法,浅攻深送,慢进急退,依此交合,而玉茎自然坚硬,攻战无倦,纵有走失,不过一点清冷之水,亦不伤矣。

诗曰:

出入由从自有方,入时虚弱出宜强。

时须闭口神游外,进退何劳急急忙。

一曰存　守城

存者,当存之时,须存神物外,思念别端,使体交而神不交。假神交体交,其精易泄。存者可不贵哉。

诗曰:

两肾中间一是神,命门之处是精根。

莫令走失牢坚固,究取生身死户门。

二曰缩　知止

缩者,当缩之时,须握手钩足,坚肩夹腋,缩其下部,如忍大小便状,其精自固,归元仅本矣。

诗曰:

元精欲走禁无由,手足如钳须用钩。

努目挐提玉茎退,身似悬顶一猿猴。

三曰抽　野战

抽者，当抽之时，须要浅攻深送，慢进急退。呆里撒奸，动中求静。若其将泄，急遇灵根半步，出户可也。

诗曰：

入炉温养意悬悬，一浅九深数为先。

进迟退速能奇取，益精补髓壮丹田。

四曰吸　采取

吸者，当吸之时，须闭口咬牙，努目上视，吸气一口，重重力尽提至泥丸，待其精化气，仅本归元也。

诗曰：

权取华池玉液精，情浓速将退灵根。

闪开真机徐徐出，吸夺归来贺百春。

五曰闭　持盈

闭者，当动作之时，不可开口出气。

口是元门也。下与命门相接。若封固不牢，则失神气，其精易泄。且行动之时，则五字相连，缺一不可。若弃存缩，而难以行其功，舍抽吸，而难以得其物。四者虽备，而不急于封固，则得而又失，不能保其命矣。须要闭而不开，则得其五字之秘也。

诗曰：

精养灵根气养神，无阳不走得其真。

丹田养就千金宝，万两黄金莫与人。

六曰展　练习

展者，乃操兵演马也。兵不操不惯，马不演不熟。男女相交，譬如两将相敌一般。女人自然有不战而胜，以静待动的手段。男子一见女人的牝户开张，先神魂不定，不待战有几分败势。又自己灵龟发作的头上如明镜一般，一入炉，行动不及数合，就便输了。盖不曾经受操演过。若是有传授的，灵龟自然雄壮坚固，粗糙老喇，交合有何惧哉。

宽皮汤洗龟法

甘草　当归　官桂　地骨皮
大茴　木通　蛇床　露蜂房上已
各五钱　莲衣　尾松　砖末
青核桃皮　秋皮以上各一两
蟾酥乙分

右为粗末,用水六碳煎至五碗,热洗乙种茶时,日洗三次,每次行气三十余口。行气之时,须要正身端坐,存神定气,咽津纳气乙口,以意使之下丹田,直至玉茎头上,如此三十余遍毕。将玉茎根下用手拿住,左右打腿。左打八十一,右打八十一毕。又将玉茎拿住,头上用抚摩不计其数,大妙。

诀曰:
鼓来乙气到中元,一涌先须下三关。
展腰缩背连身努,气晨龟头大似拳。

兴阳蜈蚣袋

蜈蚣(乙条去头足为末)　甘草(三分为末)　甘遂(三分末)

其一处,用素白绢作成袋,扎予玉茎下方,行前功三七日,可成。此时观形势完备,舒展长大,粗不可言。其龟苍老后,不须用药,以固定元阳了,方可入炉战采,取胜无厌。此诀为人不可不知也。知者乐一生。不但延年,而广后嗣矣。

昆刀涂玉丹

天雄三钱　蛇床子一分　滑石子
乙雨用雌雄　远志去心三不
川椒三分

右为细末,每用一不,临时以唾津手心内,油涂玉茎头上人炉,待时行事,双美,甚妙。

锦帐生春丹
黑雄狗胆乙个焙干　鳖鱼焙干为末

右以鳖末入贴内，搅匀麻素扎悬子当风处阴干。或麝香五分，行事时津调少许入炉，良久阴炉涨满。欲泄，吃冷水便泄。

固本壮阳丹

〔右方〕乳香　丁香　木香
麝香　没药　辰砂
茴香　血竭　柜子　阴起
川山甲

右为末，面糊丸如桐子大，随人年岁数，服麝香酒空心送下，灵龟壮硬非常。久战不衰。

延寿固精丸

〔右方〕兔丝子　肉苁蓉　柜子
仁　熟地黄　青盐　桂心
北五味　远志肉　川牛膝　蛇　床子

右为细末，炼蜜为丸，如桐子大。每服三十丸，空心温酒送下。行事昼夜不衰，十遍不困。服至十日，似铁不损。服一月通宵不倒，长也寸。此药能添精补髓，常服延年益寿。

卷七　陶真人养生备用

世言，服灵丹，饵仙药，白日而轻举者，但闻而未见也。至于运气之术，其近养生之道。人禀血气而生。故摄生论云：摄生之要，在去其害生者此名也。予所编去病歌，盖采诸家养生之要而为，言能依而行之，则获安乐。若尽其秒，亦长生之可觊。今暮其歌于后：

“万物以人为最贵，百岁光阴如旒寄。

自非留意修养中，未免病苦为心累。
何必食霞饵火药，忘意延龄等龟鹤。
但予饮食嗜欲间，去其甚者将安乐。
食后徐徐行百步，而手摩胁并腹肚。
须臾转手摩肾堂，谓之运动水与土。
仰面仍呵三四呵，自然食毒气消磨。
醉眠饱卧俱无益，渴饮饥食犹哉多。
食不欲粗并欲速，只可少食相接续。
若教一饱顿充肠，损伤气脾非汝福。
生冷粘腻筋韧物，自死牲牢皆勿食。
馒头闭气宜少食，生脍偏招脾胃疾。
酢酱胎卵兼油腻，陈臭醃菹尽阴类。
老衰莫欲更食之，是借寇兵无以巽。
炙烤之物须冷吃，不然损齿伤血脉。
晚食常宜申酉前，向夜徒劳滞胸腹。”

脾好音乐，夜食则脾气不磨，为音乐断绝故也。用礼乐以侑食，盖脾好音乐丝竹耳，才闻脾即磨矣，是以声音皆出于脾，而夏月夜短，尤宜忌之，恐难消化故也。

“饮食莫教令大醉，大醉伤神损心志。
渴来饮水兼啜茶，腰脚自兹成重腿。”

酒可以陶性情，通血脉，自然招风败肾，烂肠腐肋，莫过于此。饱食之后尤宜戒之。饮酒不宜粗及速，恐伤破肺。肺为五脏之华，盖尤不可伤。当酒未醒，大渴之际，不可吃水及啜茶。多被酒引人。盖脏为停毒之水，速令腰脏重堕，膀胱冷痛兼水肿，挛躄之疾。大抵茶之为物，四时皆不可吃，令人下焦虚冷。唯饱食后吃一两盏，不妨。盖能消食故也。饥则尤宜忌之。

“常闻避风如避箭，坐卧须当预防患。
浣面食后毛孔开，风才一入成瘫痪。”

凡坐卧处，如觉有风，宜速避之，不可强忍。且年老之人，体竭内陈，风邪易入。始初不觉，久乃损人。故虽暑中，不可当风取凉醉后操扇。昔有人学得

寿之术于彭祖，而苦患头痛。彭祖视其寝处，有穴当其脑户。遂令塞之，后即无患。

“视听行坐不可久，五劳七伤从此有。”

久视伤心损血，久坐伤脾损肉，久卧伤肺损气，久行伤肝损筋，久立伤肾损骨。孔子所谓居必迁坐，以是故也。

“人体亦欲得小劳，譬如户枢终不朽。”

人之劳倦，有生终无端，不必持重执轻，仡仡终日。于是闲人多生此病。盖闲乐之人，不多运动气力，饱食坐卧，经脉不通，血脉凝滞使然也。是以贵人面乐而心劳，贱人心闲而貌苦。贵人嗜欲不时，或昧于忌犯，饮食珍馐，便乃寝卧。故常须用力。但不至疲极。所贵荣卫流通，血脉调畅，譬如流水不腐，户枢不朽也。

“卧不厌侧觉贵舒，饱则入浴饥则梳。

梳多浴少益心目，默寝暗眠神晏如。”

卧宜侧身屈膝，益人心气，觉舒展，则精神不散。舒卧则招魔引魅。孔子寝不屍盖谓是欤。发多梳则去风明目，故道家晨梳，当以百二十为数。浴多则损人心腹，令人倦怠。寝不言者，为五脏如钟磬然，不悬则不可发声。睡留灯烛，令人神不安。

“四时唯夏难将摄，伏阴在内腹冷滑。

精肾汤药不可无，食物稍冷不可啜。”

夏一季是人脱精神之时。心旺肾衰化为水至秋乃凝，至冬乃坚，尤宜保惜。故夏月不问老少悉吃暖物，至秋即不患霍乱吐泻。腹中常暖者，诸疾自然不至，盖元气壮盛也。

“心旺肾衰何所忌，特忌疎通泄精气。

寝处尤宜绵密间，安居静虑和心气。”

月令仲夏之月，君子斋戒处，必掩身毋操正声色。毋或进薄滋味。毋致和。禁嗜欲，定心气。

“沐浴盥漱皆暖水，卧冷凉枕俱勿喜。”

虽盛暑冲热，若以冷水洗面手，却令人五脏干枯，少津液，况沐浴乎。凡枕冷物，大损人目。

“瓜茄生菜不宜食，不独秋来多疟痢。”

茄性虽冷，菜瓜虽治气，又能昏人眼目。驴马食之，即自目烂。此等之物，大抵四时皆不可食，不独夏季。老人尤宜忌之。

“伏阳在内三季月，切忌汗多阳气泄。”

天地闭，血气藏，纵有病，亦不宜出汗。

“阴雾之中无远行，暴雨震雷宜速避。”

昔有三人冒雾远行，一人空腹，一人食粥。一人饮酒。空腹者死，食粥者病，饮酒者健。盖酒能御霜露，辟邪气故也。路中遇暴雨震雷晦暝，宜入室避之。不然损身。当时未觉，久则成病。

“不问四时俱热酒，大热不须难入口。

五味偏多不益人，恐随脏腑成殃咎。”

五味稍薄令人爽，稍多随其脏腑，各有损伤。食酸多伤脾，辛多伤肝，咸多伤心，苦多伤肺，甘多伤肾。此乃五行自然之理。初伤不觉，久乃成患。

“道荡更有顺生吉，第一令人少嗔恚。

冬秋日出始求衣，春夏鸣鸡宜早起。”

春夏宜早起，秋冬任晏眠。晏忌日出后，早忌鸡鸣前。

“子后寅前寝觉来，瞑目叩齿二七回。

吸新吐故无人悟，咽漱玉泉还养胎。”

水之在口，曰华池，亦曰玉泉。《黄庭经》曰：玉泉清水灌灵根，子若脩之命长生。《达摩胎息论》曰：凡服食须半夜子时，床上瞑目盘坐，面东呵出腹内旧气三面口，然后停息，便子鼻中微纳清气数口。舌下有二穴通窍，用舌柱上腭，存息少时，津液自出，灌漱满口，徐徐咽下，自然灌注五脏。此为气归丹田矣。如子后五前不及，但寅前为之亦可。卧中为之亦可，但枕不甚高可也。汉蒯京弃百二十岁，且其精壮，言朝朝食玉泉，叩齿十七，名曰炼精。后汉王真常漱舌下玉泉咽之，谓之胎息。孙真人曰：发宜多栉，手宜在面，齿宜数叩，津宜常咽，气宜精炼。此五者即黄庭经所谓欲不死倏昆仑崙目。

“热摩手心熨两眠。”

每熨二七遍使人眼目清明无障翳，明目去风，无出于此。亦能补肾气。

“仍更楷擦额与面”

频拭额上，谓之修天庭。连发际二处，遍局上自然光泽。有汗然者，宜频拭之。

“两手时将摩鼻茎”

鼻茎两边揩二三十数，令表里俱热，所谓灌溉中岳，以润乎肺。

“左右耳根筌数遍”

筌耳即摩耳轮也。不拘数遍，所谓修其城郭，以补肾气，以防聋喷。更能于浴遍身间。按陛时，须扭两腰。纵其风劳，诸冷气何忧，腰背复向挛。大凡人坐，常此两手按陛，左右扭肩数十。

“嘘呵吸嘻吹及咽，行行之人分六字。

果能依用口诀中，新旧有痾皆奇治。

好色虽云属少年，稍知樽节乃无愆。

闻精息气宜闻早，莫使羽苞火里然。

古人以色欲之事，辟之水杯，以咸汤羽，苞以畜火。

“有能操履长方正，子各无贪利无竟。

纵向歌中未能行，百行周身亦无病。”

老子云：善摄生者，陆地不避兕虎。此道德之取业。

养生约言

善养生者，先渴而饮，饮不过多。先饥而食，食不过饱。

肝精不固，目眩无光。肺精不交，饥肉消瘦。肾精不固，神气减少。脾精不坚，齿发脱落。若耗散真精，不已疾病随生，死亡随至。

仲夏宜止声香，薄滋味，节嗜欲。仲冬宜去声色，禁嗜欲。

此两月阴阳相争之时，俱当谨而慎之。冬至一阳初生，其气尚微，易于伤伐。故彼言止声色，而此言去。彼言节嗜欲，而此言禁。见尤当谨也。在家在外，忽降大风暴雨，震雷昏雾，皆是诸龙鬼神经过。宜入室烧香，以避之。静坐过后方出去。

大寒与大热，切勿贪色欲。

谨守精室勿妄泄，闭而保之而长活。油尽灯天精竭人亡。添油灯壮，补髓

人强。

迹不在烦，但能不思衣食，不思声色，不思胜负，不思得失，不思荣辱，心不劳神，太极自然，可得百岁。

气清则神畅，气浊则神昏，气乱则神劳，气衰则神去。

夏之一季，是人脱精神之时，心旺肾衰，液化为水。至秋乃凝，冬乃坚，不问老少皆宜食暖物，独宿养阴，尤胜服药。

大汗勿遽脱衣，极热勿令人扇。

坐卧处忌温风贼风。

久视伤心损血，久坐伤脾损肉，久交伤肾损骨，久卧伤肺损气，久行伤肝损筋。

寡思虑，以养神。寡嗜欲，以养精。寡言语，以养气。

五味淡薄，令人神爽少病。酸多伤脾，咸多伤心，苦多伤肺，辛多伤肝，甜多伤肾。

切忌空心茶，饥后酒，黄昏饭。

人年四十阴气自半矣，五个肝气衰，六十筋不能动，精气少。须当自慎，自戒，少知，调和，摄气，宁不为养生之本。七十以上最宜，自养，不可劳心苦形，冲冒寒暑。若能顺四时运气之和，自然康健延年。乐色不即则耗精，耗用不止则精散。

冬月无寒，阳气在内，已自郁热。若更加炙衣重裘，近火醉酒，则阳气太甚。春夏之交，恐发时行热矣。

凡冬不欲极温，夏子欲极凉。慎起居，忍嗜欲，薄滋味，可以却病延年益寿。

戒满意之食，省爽口之味。

暮无大醉恐酒毒停聚，害人脏腑。大饥不大食，大渴不大饮，恐血气不常，卒然不救。

食欲少而数，不欲频而多。常令饱中饥，饥中饱为善。

饮中须用温。盖脾胃喜温不喜冷热。犯之如心如眼也。纤毫入眼，眼则不安。小心关心，心必乱动。

口中言少，心头事少。肚里食少，自然睡少。依此四少，神仙诀了。

全在养气。

悟道之人，如农家积粟，自一合以至万斛。又如世人积财，自一文以至万贯。如此惜气不损，则积气成神矣。虚灵之府，神明所居。不可以他物杂之。他物杂之，则神明不守。神明不守，则身无所主。身无所主，则苍矣。

他物思想忧愁之类也。

俗语有可采者，处穷贱易，耐富贵难。安劳苦易，安闲逸难。忍痛易，忍痒难。人耐富贵，安闲逸，忍痒，真有道之士也。

人生人间，贫贱者多，贵而富岂易。

得哉，倘能戒夜饮，顺阴阳，正寤寐，保精气，使一身神气安宁，百邪不侵，安享天年，岂不乐欤。

大凡世人之寿，悉可至百岁。而以喜怒哀乐汨没，心源爱恶嗜欲戕伐性根，而又扬已之能掩人之长，颠倒方寸，顷刻万变，神倦思怠，难全天和，如彼淡泉汨于五味，欲其不坏其可得乎。

人日间意思多忙，何也？大凡应接事务，要有个主宰。故不先不后，不缓不急，虽千绪万端，主宰常定，常是从容自在。所谓天君，泰然百体，从今若无主宰，只随气奔放，如何不忙。得便宜事不可再作，得便宜处不可再往，譬如对棋且饶一着，譬如争路且退一步，便无事矣。

积丘山之善尚为得。为君子贪丝毫之利便隘于小人。

天下无不是底父母，世间最难得者兄弟。

莫放过了合假亲切的工夫，莫虚度了难得底少壮时日。

闺门严谨若朝廷，夫妇相敬如宾客，以爱妻子之心事亲，则无往不孝。以保富贵之心事君，则无往不忠，以责人之心责已，则寡过。以恕已之心恕人，则全交。

惟俭可以助廉，惟恕可以成德。莫大之患起于斯须之不忍。祸莫大子纵已之欲，恶莫大予言人之非。人非贤莫交，物非义勿取。舍非真莫举，事非兄莫开言。

天有三宝日月星，人有三宝精气神。愿天常生好人，愿人常行好事。

人有不及可以情恕，非意相干可以理遣。

住世一日则做一日好人，居官一日则行一日好事。

凡可可与父母师友道者，不可道也。

不饥以当饱，不寒以当温，无辱以当荣，无祸以当福。

口腹不节生疾之由，念虑不正杀身之本。

戒酒后语，忌食时嗔。忍难忍事，顺不明人。

富时不敛贫时悔，见时不学用时悔。

醉后狂言醒时悔，安不将息病时悔。

良田万顷日食二升，大厦千间夜眠八尺。

积德累行不知其善有时而弃义，背理不知其恶有时而亡。

处心当如青天白日，应事当如流水行云。

退一步行安乐法，道三个好喜欢缘。

凡人伤巧则可悔之事多，伤拙则可悔之事少。

君子对青天而惧，闻雷霆而不惊，履平地而恐怖，遇风涛而不疑。作福不如避邪，服者不如省欲。

避色如避仇，避风如避箭。服药千朝，不如独宿一宵。饮酒一杯，不如饱餐一粥。

欲人无知其若勿为，欲人无闻莫若勿言。

声莫闻山，虎游其间，影莫映水，蛟化其内。

君子立身于市朝，若之何而无畏。

今人谁肯降心，都是从心从事。如人毁折打骂尽是送福，如人面谀称扬却是人来赠祸。

心慌意乱是地狱之门，心清意静乃天堂之路。

只是空小二字。小空天上走得，心小天下行得。

造物劳我以生，逸我以老。少年不勤是不知劳也。年老奔驰，是不知逸也。天命我逸，而我自劳可乎。

卷八

一、紫闺秘集开先子采补玄机秘书内集

采补之说昉于古耶？昉子今耶？自古有之矣。余不深辨，具《汉书艺文志》有黄帝房中术者何也？又东方生得倖辄娶人谓之狂生。世传仙云。自此以后世不绝人。素女老彭讲究子前，纯阳希夷继述于后。鼎晟炉火，发觉自此。故悟真篇云，岂离于今赤肉团也。是辑采补书云。

虚心章

老子曰：虚其心，实其腹。夫虚心者，道之本也。心不静虚，则谷神不虚。真气无纯，凡行修炼皆无补益。今天练士不知虚心，便欲行气，遂使气郁不通，致生诸疾，非徒无盖，而反害之。经日能遣其欲，则心自静。能澄其心，则神自清。言虚心也。此为内练首务，似缓实切。欲行功时，须于密室盘膝端坐，四门外闲，两目内观，湛若止水，寂如虚室，未来不想，既往不思，默然久之，神与气会，情与景忘，不知身之为我，我之有心。心既不知安，安知有意。意眩无有从，何者有欲。自然六根静空，三昧通灵。然后行运气之法门，关键洞开橐籥，然后志至气。至气行乐。不然，心有不静，则外境入而意无所持。神有不清，则内境出而气所无所主。真息失，礼火符不准矣。

真息章

老子曰：天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。夫人得天地之气以生呼吸者橐籥之机，而真息者呼吸之主也。然此真息为受命之蒂，生气之原。呼吸升降，互根推兴，阳阴相应，刻漏相准。所谓周天息数微微数，玉漏寒声滴滴符。此之谓也。但人昼夜之间，坐卧言动，一呼一吸，随气出入者，皆非真息口何世？息从心起，心静则息调。息以神行，神清则息定。人心常不得

定，故息不调，人神不能清，故息不能定。虽有吸呼乃常息耳。故庄子曰：常人之息以喉，真人之息以踵。学者欲求长生，须明真息，先识虚心。如首章所云：静坐良久，候其神清气和，含光内照，才着意到，其兆即萌，便觉一息，从规中起，混混续续，元元滕滕，氤氲开盍，上下旋转，不疾不徐，无出无入，乃真息也。此息既生默加注想，呼不出喉，吸归于蒂，不闭不数，任其自如，如在母腹，勿令间断，以神驭气，以气定息，神即气凝，气即气住，绵绵不绝，固蒂深根，变化真精，以养灵汞。此长久视之道也。此法不拘时候，亦无度数，多多益善耳。

开关章

人身有任督二脉，分专阴阳，主通血气。在胎中其脉常连，未常间断。玄牝浑融，神气混合，暗注母气，以通先天。及其胞分蒂绝，其脉遂截而为二。盖任脉主阴，承起承浆，而终于长强。承浆者口下宸，长强即不丹田也。督脉主阳气，起于会阴，而终于人中。会阴即谷道人中唇上宸业。阴阳不交，前后间隔，泥丸之处不能与丹田下通，丹田之气不得与尾闾直透。橐籥不开，化机无本，以禀气之浅深为寿年之修短。自其生之时，已默定其死之日矣。古先道人，得跻长生者，盖有周天升降，河车运转之法，使二脉相接，循环无端，三关开通，周流不滞。纯阳翁曰：夹脊双关透顶门，終真迳路此为尊。又曰：常使气冲关节透，自然精满谷神存。并关一系，所系甚重。盖还丹之正路，升立之要津也。其诀于子后午前，盘膝端坐，踵息良久，注想丹田，专气勿散。才觉丹田气动，即将鼻息紧闭，下腹微协以意通过尾闾。尾闾气通，即将谷道轻提，舌柱上腭，用意升起，徐徐上泥丸。泥丸气达，即将舌放。自然开通会压。会压小舌也。用意降下，轻轻送归无海。此为一度。如此三百六十为一周天。三元上下旋转如轮，前降后升，络绎不绝，行之日久，自然气机流转，骨节踈通，三关渐开，二脉寻续。泛曹溪之路，有感即通入众妙之门元精不足。故曰：外亦交时内亦交，三关通透不须劳。丹田直至泥丸顶，自在河车几百遭。了此一节即可长生。至子脱胎神化，抱无升虚，虽别有妙，乘实从此权舆也。

铸剑章

悟真篇曰：欧冶亲传铸剑方，莫邪金水配柔刚。炼成便会知人意，万里诛妖一电光。道光曰：修丹之士若无此剑，犹取鱼兔而乏筌蹄也。夫此剑者，有

生之初，佩于吾身，乃天地之根，阴阳之骨，岂假金银铜铁为之哉。时当三五神锋淬利，能曲能直，能刚能柔。出入化无，隐显莫测，所谓一口飞虚剑，两角还丹，只在锋头落也。交媾赖此，采取赖此，结胎赖此，烹炼赖此。或阴阳失度，神气销残，岁月过期，灵根萎脱，不能举动，昌鼓通灵。故有铸剑之法，人太乙神炉，用天然真火。资玉液以培其质，取金水以砺其峰。神气若足，旋复通灵，虽假旧基，实用再造。丹士七八十岁或至百二十岁皆可还丹，正此道也。真仙圣师，盟天口授，不敢轻传。盖下士闻之，视为房中诬道，杀身为害甚矣。故不垂竹帛，世鲜知之。其诀须择妙鼎，重十五两以上二十两以下，有金气者三四具，或五六具，俟其三日出庚，二分可用。置鼎在室，仗剑入炉。配天地而合泰，赴数橐籥而起巽风。人我两忘，情景俱灭。心如春风，意若秋霜。秋霜，言杀机也。按子午以运周天气运升随降准乾坤而定息数，妙合阴阳乾之策二百十六，坤之策一百四十有四，一呼一吸为一息，三百六十度为一周天，前开关随升随降阴阳不分，此铸剑升毕后分降分阴阳，先用二百一十有六息，自尾闾运至泥丸，后用一百四十四息，自泥丸运至元海，共三百六十为一周天。此火候不垂竹帛，正道光所谓真人口口相传之妙也。气感神交，体虽常接，内动外静，精实不摇，所谓有用，用中无用；无功，功里施功也。才在金木气通，便觉光芒淬利，变化氤氲薰蒸，透彻煅练既久，神物复灵，出人应时，刚柔惟意，妙威通之用，而立玄牝之基，筌蹄已成，鱼兔在我矣。

选器章

悟真篇曰：先把乾坤为鼎器，次搏乌兔药来烹。上阳子曰：鼎器者，灵父圣母也。药物者，灵父圣母之气也。以灵父圣母所媾之气，而变练于凡父凡母躯壳之中，以成灵丹。所谓鼎器者，男女之异名。药物者，神气之假托也。故曰：鼎原无鼎，药原无药。又曰：有人若问真炉鼎，岂离而今赤肉团。盖此气为主身之地，产药之乡，号曰太也。神炉内有天然真火，欲成练铅，实腹之功，金液还丹之道，非此不可然。此器虽家之皆有，生生不穷，但自禀气之初，有偏有正，有浅有深之不齐。及其受形之后，或厚或薄，或清或浊之顿异。是故有先天者，有后天者。水源清浊，金气有无，穷冥难辨，毫忽千里。非得真人口传熟敢志自意度。某往遇至人，获闻秘诀，今尽指出，发露玄机，欲求妙鼎，须颜色红白，骨肉均停，四美俱拜。四美者，一贵语音清响；二贵腹脐深厚；三贵目睛

黑白分明;四贵齿牙莹洁整齐。盖言乃金声,金气足则喉音清。脐为命蒂,元气深则脐轮厚。神之光会于目,肾之精萃于齿也。五病不犯。五病者,一曰螺,阴炉旋入;二曰石,谓炉道坚小;三曰角,谓花道兴峭;四曰液,谓液气不清;五曰脉,谓经脉先期未及四十者。潮汐有准,日月无差,识铅生子癸后,察阳产于铅中。有金气者,则癸生脉动,炉孔内上悬一珠如指头顶大。中含真一之脉,癸至金生,则其脉发动。无金气者,则脉息不生。无金气者则水浊气寒。有金气者水源至清,试之则剑锋温暖。无金者惟铅水耳,剑诚则寒,其气且浊。于见不见之间,有用不用之妙。欲练还丹非先天不可,求上善于五千日中。女子十四癸至,至十四岁者之日为五千四十日也。必应期而至为间气所生。号曰先天内含真一个,世不多有,还丹遂难得之者,成丹则仙,生子成圣。故曰圣母,又曰上书。若惟住世,虽后天亦堪觅真铅于三十时候,后天但十四岁以后癸至有金气者,皆可。其质亦清,其气亦灵,若能逆取,则可为陆地不死之仙。只以顺行,亦善其用,不体非若先天之一得永得耳。取其气不用其质。上阳子曰:言铅言癸而不言水者,取其气也。得其心不失其心。老子曰:其精甚真,其中有信。故曰月信。木藉金荣,情来归性,入最上乘,而仙胎立就,为天下母,而神化下穷,长生广嗣,特其续余尔也。

立胎章

帝德曰:生,天命为性,万物芸芸各归其根。化机无息,生意不泯。是故有种必生,无机不继。草木且然,况人道乎。世有男女不生育者,是其阴阳之常理,赋于之本然哉。惟其交媾失时,发泄无度,精来通而御女,淫始动而近男,或虑合而易失,用他术以强制其精,或恐交而弗强服烈剂,以助长其物,未获中其肯綮,岂能遂其生成。故交而弗孕,孕而弗育,嗣续欲繁不可得矣。盖阴阳合璧,适有其时,男女受形,各从其候。凡女子经后六日内交者,若阴血先至,阳精后冲,血开裹精,精入为骨,则成男胎。若阳精先至,阴血后恭,精开裹血,血入为本,则成女胎。其诀于交时,调息令匀,专气勿动,俟其金情就木,方将汞气归铅,玄钥暂开,尾闾不禁,宜神速以速以投其会,无强制以夺其真,精血恭冲先后蔡,疾徐之势,乾坤妙合,阴阳得虚实之常,阳不实则不能射,虚阴不实而不能受实。故曰:以实受实是名不实,以虚投虚是名无度。交必成孕,孕必生子,坚求强寿,英慧聪敏,此居室之大仑,生人之常道。炼士先必了此,使

采嗣有承，孝理无废，乃可绝俗离尘，闭精养寿，行玉池无漏之法，金液大还之道也。

采补章

抱朴子曰：长生之要在其房中。上士初之可以延年。次其不以自伐。下愚纵欲损寿而已。《阴符经》曰：君子得之固躬，小人得之倾命。盖生杀一门，顺逆两用也。上阳子曰：作丹之要与生人意同，但有顺逆之不同耳。顺则生人，逆则成丹。顺逆之间，天地悬隔。又曰：金丹虽于房中得之，而非御女之术。今夫御女者，以久战为乐，以不失精为胜，以女人阴气泄为有补。殊不知精者气之化，气者神之生也。元神不固，则精气无统。虽助长于平日，强制于临时，不知以静泄动，不能以逸待劳，纵其所存，亦滓质耳。久则终归臭腐，随溺化去。或精道秘涩，邪火妄奔，发为痈疽，滞成遗淋，况关窍未开，橐籥不应，不知逆取，不能转运，交未必得，得亦无补，非徒无益，而仅害斯烈矣。古仙达人，未练还丹，必先采补，使神气充足，脑髓盈满，筋骨坚致，凑理凝蜜，老者反壮，壮者不老，常用常补，愈多愈善。张三峰曰：但得四五两铅，可延二三百岁。其用不休。则不可以岁计矣。《参同契》曰：下德为之，其用不休，盖地仙不聚之道也。其诀于三日出庚之时，得二候得药之火，环曲视听而心极静，虚开阖合同而体不劳动，息分升降，数准乾坤。升则二百一十六息而上聚泥内。降则一百四十息而下归元海。乾之莱二百一十有六，坤之莱一百四十有四。橐籥鼓神明自来，乃制剑归房，去鼎离宝，默然良好，想息秦然，行火两周以合四候一周三百六十度，一度两息，先一息自尾间升起，直至泥丸。后一息自泥丸降下，直至丹田。随升随降，更不存此。得药候之火非著，采药之火先存，聚于泥丸，而后降下元海也。火虽一周，然每度两息，只七百二十息。数准两周，正合四候。所谓周天息数微微数，玉漏寒声滴滴符也。便觉心神渐醉，即是药气流通，百脉若虫行，四肢如火动。《入药镜》曰：先火气后天气，得之者，常如醉不能言动，切勿惊疑，托仙侣以扶持。仙侣，女伴也。服琼醪而默制。琼醪，乳汁也。。须臾神凝气结，魄安魂空，满目春光，一身和畅，口中甘露不绝，鼻内异香常闻，百疾尽除，五内如换，勿轻动作，可行静功。即前四候之功于子后午前各行一周。变化真精，培养灵汞，容色不老，齿发还童，妙簇阴阳，功夺造化，我命在我不在天矣。此为采补，又谓栽我。现彼草木，足为效微，然此特后天延寿

住世之术耳。若夫天真一之气,则有结胎温养之功,脱胎神化之妙,可以冲举未敢轻述也。

二、宁府秘传房中炼己提要

宋府臞仙　著

五字妙诀:存缩抽吸闭

此五字之法,乃延年之密昔,归真之根,还源之本,可参天地阴阳之造化。故先贤不妄洩于凡辈,得之者能为炼巳之功大亦甚矣。今有器械于房中吞精者,误人多矣。熟不知炼巳养性之法,亦有其夫道。不知归根复命之源,何以固形。形既不固,岂可入道。本非形于笔舌,实师徒口口相传之妙,不得已而直书之。

存者,夹脊之骨前有二穴,右为命门,左为肾门。即在腰眼间也。汞气皆从此间出。若采取之时,觉汞欲出,急定心意,存想汞气自尾闾上入泥丸良好。用抽缩法制之,则止。纵走无害。能行此则汞气自干,自然成宝。久而行之,命可延矣。

缩者,为采取之时,真汞欲来,便用力缩下,如急忍大小便状。兼存想命门,将灵柯移动,浅土半寸,良久汞乃自止。然后正坐竖膝,抱玉山之顶,急拍山腰,口吞小龙,待山云气兴作。此是阴气上升,山气发洩之候,云行雨施之功也。当此之际,感之于中,取之于外,急取山上华池之水,咽下丹田,三五十度至百渡。如此,久而颜色光泽,面光如童。

抽者,慢进徐退,待气之宜,进退上下,相应一退一吸。惟多益吸之,不得开口,鼻引山气人脑而妙。此为采气之妙道,行之龙气刚劲,形神壮威,进则呼,退则吸可久视矣。

吸者,想灵柯为受气之门,鼻为天门,与之相应,肾为命门,亦与天门相应。一时齐吸,不得颠倒。如吸得彼联处,既和此阴阳交感之候。想其赤黄气人灵柯,约为精室,人气海肾一与阳气直透泥丸。其时鼻与灵根一齐吸。但一退一吸,使气如筒吸水样,自下而直上,妙在数多。如得彼赤黄茓,便觉气热如火。得其一度气者,可延至一纪,应天地一周之气也。如采取数多,感山色渐润,即

须易之。若得先天后天之气者，功超百劫，妙存师传。

闭者，当动作之时，不可开口出气，乃是元门下与命门相接，若封固不牢，汞必走失。必当封闭华池，以鼻引彼气上升泥丸，下润元海，存泥丸中，有红日一轮，照耀光中，有仙子素衣，黄囊瞑目，而坐以舌柱上腭，有之使气逆流，则气归元海无失矣。

回阳六诀

(一)二气交感之时，池气发泄，阴气上腾，比阳气将降之候。乃急存泥丸，有大红日一轮，照耀光中。有一铅气，金色见朗，存己之外肾。有一点金光，自尾闾上至泥丸，化一汞气，与铅气相合。须臾混成一大金球，如日光满室。以鼻自泥丸吸下，过绛宫混中黄入丹田。便是行一周天火候。如此行之，即忘其交感之情为有想所化。此法极妙，是形化而神不化也。

(二)如常人为父母之道者，元气已散，阳气必耗，神气乃乱，便存泥丸中，有大红日一轮极热，便有热气灌顶，而下至元海，下及涌泉，存通身大热气自回矣。此回阳反神固元气之法也。

(三)存碧天空霁霄无云，有白鹤盘旋而上，杳然入青冥之中，渐渐不见，若有到鹤不见处，彼此两忘气自回矣。

(四)存壬癸之方，有一火海，其水浩渺，无际之中，有玄龟头举喷沫口吐黑气，乃以鼻吸黑气下至丹田，务要使气存到阳自回矣。黑气者肾气也。

(五)以舌柱上腭，目视泥丸，存尾闾前，白气二道，自夹脊而上泥丸，下至丹田，使气随念而回。

(六)以右手作丁字诀，左手紧招谷道，瞑目去身五七次，则元阳自尾闾回矣。脊上至泥丸，复入丹田气海矣。

卷九　秘集采补奇书

小引

夫男卦中，虚为真阴。故男外阳而内阴。女卦中，满为真阳。故女外阴而内阳。坎离交姤，采真阳以补真阴，则金汤矣。道人纂道，既欠茫然，毋得。偶过洞庭遇乙仙师，盘桓数载，见其女色日亲，神气日旺，矢心拜恳。方知以人补人为之真人目出肘后秘书密传诀，豁然知道在于此。遂笺阐其妙，玄为后学之津梁云耳。

小红楼道人笺

秘集采补奇书上

上将御敌工挹吮吸，游心委形瞑目丧失。

上将，喻修炼之人也。御，行事也。敌者，女人也。初入房时，男以手挹女阴户，舌吮女舌，手挹女乳，鼻吸女鼻中清气，以动彼心。我宜强制而游心清虚之上，委形无有之乡，瞑目勿视，若丧若失，不动其心矣。欲击不击，退兵避敌，修我戈予以战，复畏，待彼之劳养我之逸。

欲击，彼欲动而我欲击之，仍复不击，修者彼手来摩弄也。似战，我腾身欲战，彼亦欲我战，我反不动矣。而退身以避之，诈为畏怯之形，待之劳以养我逸也。

盗兴，凭陵魔兵猬集，吾方徐起钲鼓出营，交戈不斗，思入寘寘，彼欲操刃，破我坚城，深沟高垒，闭固不惊。时复挑战，敌兵来迎，如不迎者，退兵缓行。盗者，彼也。彼之情兴既浓，其势似魔兵之猬集，我当徐徐应之，但交而不斗。

斗，谓动也。思人寘寘者，静以待之，心不为之动也。致彼欲斗而不得，必自下动以待吾上动。吾当瞑目闭气，如忍大小便，吸缩不动。而动良久后，一挑三挑，复不动。则彼必大发兴，而应即当退却，止留寸许于内也。

敌势纵横，遇我进兵，吾战即走，偃卧其形。如僵如卧，敌来我陵。吾谓敌人，我今居下，汝处吾上，上亦了了。彼扰我专，无不胜焉。敌兴大发，必逼我进兵，不可不答，遂入户，击刺而即复退出，于外翻走，仰卧如僵仆之形，彼之欲心正在张狂，复来扰我，我遂居下，令彼在上，而诱之自动，则我专而必胜也。

敌既居高以高临下，我兵戒严，遂控我马，龟蟠、龙翕、蛇吞、虎怕，撼彼两军，令彼勿罢，觉我兵惊，使之高狂勿下勿闻。候其风雨。须臾之间，兵化为水，敌来我降，我善为理，俾其心服，翻为予美，我亦退兵退藏高垒。

此至要之心诀，重在龟蟠、龙翕、蛇吞、虎怕八字。瞑目闭口，缩手跹足，撮住谷道，凝定心志，龟之蟠也。逆吸真水，自尾闾上流，连络不已，直入泥丸，龙之翕也。蛇之吞物，微微向噬，候物之困，复吞而入，必不肯放。虎之捕兽，怕先知之，潜身哩视，必待必得。用此四法，则彼必疲，乃以手撼彼两军。撼，鼓动也。两军两股也撼动，以助之使之兴浓，又戒之勿腾身高起落，候彼真精降下，则彼心怠。我反甜言挑战，彼既心输悦服，而我得真美。可退藏于深密矣。

再吮其食，再揾其粒，吮揾抚密，短兵复入。此第二次行事也。既退藏有倾无复可挑战。食者，其舌也。粒者，其乳也。密者，其阴也。短兵，不深入之谓，仅用寸许也。舌砸其舌，玩弄其乳，抚摩其户，美语甜言，又动其兴，而寸许之兵小人挑之。

敌兵再战，其气复炽，吾又僵仰，候兵之至，以挺阖彼，风雨愈下，如无能者。敌兵既为吾挑动。复盛其气，以侵吾之兵，复惊动则又复下仰卧，候彼上临，吾若一无所能而受其风雨之降焉。

敌人愈奋，予戒之止，两军相对不离咫尺，兴敌通言，勿战勿弃，坐延岁月，待其气至，心愈如灰，言愈如醴，以缓自处，急以处彼。

愈奋，言其动不止也。予乃戒之。止而不动。不离咫尺，言身求紧交而物相紧贴也。又兴至，言汝勿动，君亦勿弃，吾安坐拖延，只心如死灰不为所动，而乃甜言美语，诱彼情浓也。总自处于缓而缓，彼处于急而急。

我缓彼急，势复大起，兵亦鏖战，上而复止。又吮其食，又揾其粒，龟虎蛇

龙，蟠怕吞翕，彼必弃兵，我收风雨，是日既济延安一纪，收战罢兵，空悬仰息，还之武库，升之上报。

火起，情火浓也。彼兴既浓，吾当深浅合数以战。战酣之时，又必依前工夫，吮舌摇乳，则彼其精尽泄而我收吸之矣。水火既济，真阳既得，则可延寿也。武库，髓海也。上极，泥丸也。罢战下马，当仰身平息，悬腰动摇，使精气散布，下还髓海，上升泥丸，则本元可复，疾病不生，可得长生地。

为山九仞，功亏一篑，须传有德，全神悟人。为山九仞，喻工夫之不易也。一篑者，始于全神者，终于极此诀。唯有德者可传，若传非人，则徒供淫猾而丧德矣。故有德者，神全心静，易插入而行之也。

秘集采补奇书下

人生行乐之事正多，而男女之交，大欲所击，彼渔色邪淫，直堕恶道。若美妾娇妻。温柔旖施，其乐何似。然不得其诀，徒闷一生也。予得奇人所传，行之有验，乃演说其秘，分功定序，固序定功，固序不可紊功，亦不可阙习之。不废无难，益寿延年，即施之种子，亦聪明易养，而男行乐，其诀备矣。

男有四忌

心绪不宁，力弛神散。阴精虽露，吸收不起。远出初归，郁火积门。八节五腊，风雷三光。新疾初痊，惊恐之后。不可行事。

女有四达

滥敌难受，逢敌尽欢。老妇幼女，血气不完。少寡悫欲，火气郁结。身有毒疮，懒不好洁。俱不可近。

男察四至

玉茎不振阳气不至。振而不展饥气不至。展而不硬骨气未至。硬而不热神气未至。必察四至而后可行。

女审八到

默咽津液脉气到。将身附人胃气到。以力动人筋气到。美人双乳肉气到。眉兴频蹙肝气到。握弄玉茎血气到。咂人舌津肺气到。滑津满户肾气

到。俱到可合矣。

玩弄消息

凡欲交合，先日神定性，抱住女人，温存玩戏，咂彼唇舌，捻彼乳，甜言浆诱，令其握玉茎，使之心动，后以手探阴户，微有滑津，方可入炉，依法施功，女心畅快。

鼓动心情

妇人之情，沉潜隐伏，何以使之动？何以知其动？欲使之动者，如嗜酒则欢之，饮以醇醪。多情则恬之甘语。贪财则诱金帛。好淫则欢以伟物。妇人之情，无所主能，见景生情，无不动也。欲知其动，或有气喘而声颤不止者，或目瞑鼻闭而不言者，有目涩而眸斜者，有耳红面赤而舌尖微冷者，有手热腹暖而言语嘈杂者，有神思慌惚四肢软而不收者，有舌下津干将身迫近男子者，或阴户内动者，滑津盈溢等状，皆情动之验也。当此之际，男子不易急躁，缓缓而功，即得真阳矣。

淬养锋锐

交合之时，男若玉茎长大填满阴户，女情必亦畅美。展茎盖有法焉。于每日子后午前，阴消阳长，逗时静室中，披衣向东，端坐凝神屏虑，腹不宜饱，饱则气滞，平腹运气，嗽津液咽送丹田，运入玉茎，运以七数为度，或二七或三七至七七，将两手搓热如火，右手托肾囊并握玉茎，左手于脐上右转摩八十一次。次换右手于脐上左摩八十一次，再将右手于尾闾玉茎根，提向上龙根捏住，以茎于左右腿上摆击不计数，后乃抱女，纳玉茎于阴户，采女津液，吸女鼻气，闭咽存送玉茎，以养之。复以两手如搓索状，搓之不计其数。久久自然长大矣。若又将采战，先以绢带束围茎根，次以两手上下自肾囊搓起。嗽津吸气，咽送丹田，随提尾闾起接，使上下相思，助壮阳势，然后行事。

演练战兵

初下手时，务遏除欲念，先用宽丑之炉演习。庶兴不浓，浓情不甚，惑于制御缓上功，柔入刚出，三浅一深，行九九八十一之数，为一局。倘情少动，即当停止，掣退，只留半。俟心火定息，仍用前法，乃五浅一深。切忌心急性躁。按行半月，则纯熟矣。

掣胜妙术

凡得美鼎心必爱恋，然交合时，须看作寻常，按定心神，以玉茎于炉中缓缓往来。或一局或二三局，歇气定心。少倾依法再行。俟彼欢娱以觉难禁，更加温存，女必先泄。如法来取，若自觉欲泄，速将玉茎掣退，行后锁闭之方，其势自息，气定调匀，依法再战。不恹缓迟，慎而行之可也。

锁闭玄机

锁闭者，撒手过黄河之法也。急躁之人，须二十余日工夫，方得。性柔静者，十数日可闭。其诀有四：存、缩、提、嗡。存者，存想夹脊之中，内肾之关，紧闭牢锁不走失。缩者，自觉情急，随上缩其顶，下缩其茎，如忍大小便状。提者，提出一气，双目上视，提起泥丸，不令下隔，吸气瞑目，缄口吸气，而不令出。但以鼻微上导引自不至喘。尤当闭住人门。盖人门通天门命门肾府。人门不固而上泄元阳，则津液必从下泄也。若人门固闭，脑气下降，肾宫流入琼台，上下周流，精气化冷，永无漏失矣。

搬运有时

女子若泄，必有气喘声颤等状之验。此际当宁心息气，抱定女身，上采玉泉，中采蟠桃，下采月华，炼而得之，搬运尾闾，逆上两道白脉，串夹脊，游昆仑，入泥丸，流经于口，化为琼浆，咽下琼楼，直至丹田。名曰黄河逆流。能填精补髓，益寿延年。所为神到则气到，气到则精到也。

采炼有序

歌曰：女子兴无穷，先令情意浓，徐上方与战，上将必成功。盖欲交合，先将鼎握抱，摩弄双乳，咣咂唇舌，美语甜言，使彼兴动，方纳茎于阴，缓缓交合，行九九之数，合自缄口，频频提掣，金枪不使，此先采下峰也。下采既甜畅，女气发舒，而补两乳。则咣采其中峰。中峰既收，上透华池，乃炼上峰。补益岂小乎。至采炼之功，全在吸取女人之下峰。曰紫芝峰，又曰虎洞，又曰圆关。药名黑铅，又名月华，在女人阴宫。其津滑其宫常闭而不开。凡交媾，女情姹媚，面赤声颤，其关始开，气乃泄，精乃溢。男子以玉茎掣退寸许，作交接之势，下吸滑津，上吸鼻气。盖鼻为天门，下为命门，当以鼻同吸天门也。上吸下吸，上下相应，如竹管引水，逆流而上。能熟此法，岂不大妙。

恩深情固

夫妇即人伦之始，匪媾合真情无以恰。然男居阳易动而易安，女居阴难动而难静。今人媾合，不知制御，姿意扇动，须臾即泄，往往不满女欲，以致乖违情意。若依前法待之，不特宜其炼合，亦且两情相孚，而恩爱永结矣。

回躬接朽

人之采补，犹木之接朽回荣。以人接人，以木接木，其理一也。其鼎须十五以上，三十以下。女人二七为少阴，三七为盛阴，四七为壮阴。少阴养身，盛阴益寿。女人五七为衰阴，六七为太阴，七七为竭阴。人家妻子，焉有三十之外，便不可近之理。但只可接欢，不可言采炼也。如采炼者，必取一二少阴之妾温养，待赤潮福褛，毋过不及，为吾利用。忌太肥者脉难通，太瘦者肌液少。劳者神气不足，弱者反伤阳。神惫者太阴寒，病者阴毒，皆为阴贼，必不可取。审乎宜取不宜取之鼎，依方法察证，候心神虚寂念卢，安间玩战，徐徐抽添，缓缓弱入强出。于欲泄未泄之先，掣退存留于将动已动之际。运气炼采之士，以意之可也。

还元返本

离中真阳，无体不信，其火好飞，其性不静。惟谦惟逊，惟畏惟慎。顺则成人，逆则圣。水升火降，交媾心肾，乃得大丹，药生固命。

此采炼真诀也。盖人一身，惟有坎离而已。夫坎离者，不必男女之谓。我身亦自有之。但能和我之坎离，则人之坎离得而采炼成矣。此法于下马之后，平身仰卧，直手舒脚，头安枕上，脚跟着床，体皆悬空，极力闭气，动摇其身，三回五次，令鼻出气，若面觉热，精血散布，返老延年，大寿可期矣。

卷十

一、平田野老修养十一诀

平田野老　撰

玄关一诀

天地相去，八万四千里。自天以下，三万六千里。应三十六阳候。自地以上三万六千里，应三十六阴候。所谓天上三十六，地下三十六，中间一万二千里，乃阴阳都会之处，天地之正中也。人身心肾，相去六寸四分，自心以下三寸六分属阳，自肾以上三寸六分属阴，中间一寸二分乃水火交媾之处，人身之规中也。虚闭空洞内脏玄元之气，乃元神所居之穴。即所谓真土也。外则应两眼，所谓飞土人生，则此神在，故目光明。人死则去，故目光灭。百姓日用而不知此之一窍，乾坤不能喻其大，日月不能喻其明。倘能识此，搅黄河为酥酪，变大地作黄金。将见则神灵气清，则欲寡。欲寡则性正，性正则忘情，忘情则心死。故心神方活，神全心自闻。

导引法

闭目瞑心坐，握固静思神。叩齿三十六，两手抱昆仑（九息）。左右鸣天鼓，二十四度闻。微摆撼天柱（其四），赤龙搅水浑。嗽津三十六，神水满口匀。一口分三咽，龙行虎自奔。闭门搓手热，背摩后精门（三十六）。尽此一口气，相火烧脐轮。左右（俯肩）辘轳转（三十六行气至顶），两脚放舒伸。叉手双虚托（把空接顶各九欢），低头摩足频（十三次收足坐）。以候逆水上，再嗽再吞津。如此三度毕，神水九次吞。咽下汩汩响，百脉自调匀（河车搬运讫）。撼天转辘轳（各平四次），发火遍烧身（相火自下而上）。邪风不敢近，梦寐不能昏。寒暑不能入，灾病不能进。子后午前作，造化合乾坤。循环次第转，八卦是良

因。(天随子)

生死从坎离

龙从火里出,虎向水中生。东坡云:人生死自坎离者,坎离交则生,分则死。离为心,坎为肾。尤者,汞也。精者,血也。正子肾肝脏之坎之物也。虎者,铅也。气者,力也。出于心肺主离之物也。不学道者,龙常出于水,龙飞而汞轻。虎常出于穴,虎走而铅枯。故真人曰:龙从火里出,虎向水中生。人龙正坐,瞑目调息,以久则丹田温。而水主行,滃然如云,蒸于泥丸。火为水飞,势必从之。所谓龙从火里出也。龙出于火则龙不飞。而水不干,旬日内脐满而腰足轻。常卷舌上至腮腭,久则汞下,人口咽送直至丹田化为铅。所谓虎向水中生也。

暖外肾

刘几,洛阳人,年七十余,精神不衰,体干清健,犹剧饮。广素闻其善养生,因问之。几曰:我有房中补导之术,欲授予。广曰:方困小官,家有一妇,何地施此。然见几每一饮酒,辄一漱口,虽醉不忘。因此可以无齿疾。脯食后少许物辄止。几有子婿陈令,颇知其术,曰暖外肾而已。其法以两手掬而焕之,端坐调息,至十息两肾融,液如泥沦。叉腰间。此术至妙。(杂志)

又本朝,回回教门善保养者无他法,惟暖外肾便不着寒。见南人着夏布裤者,甚以为非,恐凉伤外肾也。去夜卧当以手握之令暖。谓此乃生人性命之根本,不可不保护。此说最有理。

导引小诀

陈书林云:余司药市仓部轮差诸君请米受等,乡人张成之为司麓丞,定史同坐,时冬严寒,余一二刻间,两起便溺。问曰:何频数若此?答曰:天寒自应如是。张曰:某不问冬夏只早晚两次。余谂之曰:有导引之术乎?曰:然。余曰:旦夕当北面因叩清荷。其口授曰:某光为李文定公家婿,妻弟少年,遇人有所得,遂教小诀。卧时坐于床,垂足解衣闭气,口柱上腭目视顶。仍提缩谷道,以手摩擦两肾脐穴各一百二十数,以多为妙。毕即卧。如是三十年极得力。归禀老人。老人行之,旬日,云:真是奇妙。亦与亲旧中笃者。数人言之皆得效。令以告修炼之士云。(亦老书)

搬运捷法

东坡云：杨州有武官侍真者于两广，十余年终不集瘴，面色红腻，腰足轻快，初不吸药，唯每日五更起坐，两足相热，摩涌泉穴无数，以汗出为度。欧公平生不信仙佛，笑人行气。晚年云：数年来，足疮一点痛不可忍。有人传一法，用之三日，不觉失去。其法垂足坐闭，自握固缩谷道，招贴为之，两足如气毬状，气极即体，气平复为之。曰七八得暇即为。乃搬运捷法也。文忠痛已即废，若不废常有益。又于王定国书云：摩脚心法定国。自己行之，更请加工不废。每日饮少酒调节饮食，常令胃气壮健。

饱生众疾

世言眉毫不如耳毫，耳毫不如老饕。此言老人饕餮嗜饮食是年老之相也。此言未必然。某见教老人皆饮食。至少其说亦有理。内侍张茂则每食不过粗饭一斛许，浓腻之物绝不向口。老而安宁，年八十余卒。茂则每劝人必曰：且少食勿太饱。王晰龙图造食物必至精细，食不尽一器，包子不过一二枚耳。年八十卒。临老犹康强，精神不衰。王为余言食取补气不饥，而饱生众疾。至用药物消化尤伤和也。刘几秘盐食物尤薄，仅饱即止，亦年八十而卒。刘监尤喜饮酒，每饮酒更不食物，食少果实而已。循州苏侍郎，每见某即劝令节食，言食少即脏气流通而少疾。苏公贬瘴乡累年，近六十亦康健无疾，盖得此力也。苏公饮酒不饮药，每与食未饱已舍七筋。

善摄生

柳公度善摄生，年八十余有强力。常云：吾初无术，但未常以气海暖冷物，熟生物，不以元气佐喜怒耳。

饮食三养

东坡在黄冈所，饮食不过一爵一肉。有召饮者预以告乃止。一曰安分以养福，二曰宽胃以养气，三曰省费以养财。

情欲伤生

将受情欲，先敛五关者，情欲路嗜好之府也。目爱彩色，命曰伐性之斤。耳乐淫声，命曰攻心之鼓。口贪滋味，命曰腐肠之乐。鼻悦芳馨，命曰灵喉之

烟。身安舆驷，命曰召蹷之机。此五者所以养生，亦以伤生。

二、秘集洞房第一春方

杏溪浣香主人　撰

药性歌

洞房何物可兴阳，海马相并石燕强。
哈蚧丁香共巴戟，熟地茱萸五味良。
坚强更有破故子，能令快美羡蛇床。
硫黄性热宜轻用，木香麝子要参详。
人龙木鳖丝瓜子，乳香没药是奇方。
远志紫稍堪助兴，桂心晁脑白矾添。
柏子鹿茸香附子，洞房彻夜可追欢。
蜂房细辛地龙兮，阴阳并美乃仙传。
狗骨乾蚻和定粉，相思美妇不能忘。
花椒沉香逸丝子，杏仁蓖麻共茴香。
石灰胡椒乌鱼骨，金狗脊背酸枣当。
人参茯苓能大补，甘菊三柰菊花凉。
苁蓉青木香龙骨，石榴皮要用心煎。
全蝎红豆乾山药，阿子砂仁与姜蚕。
狐心干葱阳起石，硃砂五倍尾松全。
蚕娥藿香川牛膝，川芎遂白砂霜一。
封脐红晴蜓二个，更兼绝妙安息香。
此是洞房神妙药，春方配合若通仙。

三益丹

发黑肌丰眼目聪，仪容标格倍精神。三杯酒后红颜润，采战先令动欲情。凡采战不得其人切须情之，直无益而有损也。

美女倒提金方

硫黄　吴萸　青木香　麝香各等分，右油末。每用少许津调入阴户，极美。

灵龟展势方

人龙　木鳖子　丝瓜子　金丝鳖子　乳香　没药　远志

制作如枣粒大。临战时用二粒入男口内，灵龟鹿大，妙不可言。

合欢散

紫稍花二钱　桂心二钱　母丁香三钱

右为细末。每用少许津调入阴户，极美。

美女颤声娇

白矾三钱　晁脑二钱　蛇床子二钱　木香二钱

右为细末，练蜜丸如黄豆大。每用二丸入阴户内，男欢女悦，妙不可言也。

兴阳保肾丹

柏子仁　鹿茸　桂心　附子等

右为细末，春夏月炼蜜为丸，如梧桐子大。每服三十丸，早晚温酒送下，秋冬月每服三钱，温酒调下，早晚服此药，大展阳威，保护肾经，大能久战大衰。

杨贵妃夜夜娇

蛇床子　远志　蜂房　五味子　细辛　地龙

各等分，右细末，每用涂玉茎上入阴户，大能久战，男欢女畅，其效不可尽述。

快女丹

歌曰：仙翁配合快情方，狗骨桂心与蛇床，更加定粉相调治，美女思情誓不忘。

蛇床子　狗骨　定粉　桂心

每用少许护玉茎上，入炉，美快不可言。

长相思方

木鳖子　干姜　桂皮　花椒　狗骨灰

炼为丸，如桐子大。每用乙丸津调化，付玉茎上入炉，女人快乐，思恋不忘，液行十度，甚妙。

歌曰：木鳖干姜及桂皮，花椒狗骨两相宜，津调二粒安茎上，美女思情动苦思。

壮阳益肾丹

沉香　乳香　木香　没药　兔丝子　大茴　破故纸　核桃

炼制为丸，如梧桐子大。每每三十丸，空心温酒送下，服久能令玉茎长大，肾气充实，战必胜矣。

旱苗喜雨膏

杏仁　丁香　蓖麻子　白矾　蟾酥

炼制为膏，调付玉茎上入阴户，女人如旱苗得雨，两情欢洽矣。

飞燕喜春散

丁香　香附子　石灰末　胡椒　乌鱼骨　鹿茸　金毛狗脊　蛇床子　稍花　逸丝子　麝香

炼制为丸，如梧桐子大。每用二丸，津化涂玉茎上入阴户中，两情感动，女心款洽，欣喜不胜，二美相并也。

西施受宠丹

丁香　附子　良姜　官桂　哈蚧　白矾　山茱萸　硫黄

炼制为丸，如桐子大。每服三丸，空心温酒送下，虽敌十女，自然强壮坚久，女受其美如护宠也。

真人保命丹

酸枣仁　人参　白茯苓　天门冬

每服三钱，温酒临卧调服，可敌百妇，大能保肾延年，真仙药也。

素女遇仙丹

母丁香　蛇床子　白茯苓　甘松　白矾　山茱萸　肉苁蓉　紫稍花　细辛　麝香

炼制为丸，如桐子大。每用二丸，津调玉茎上，凡遇交接，男女身体轻健畅

美，若遇仙矣。

美女一笑散

青木香　龙骨　远志　山茱萸　官桂　蛇床子　石榴皮等

制成散，每用少许，津调入女户，行九浅一深之法，女情欢美，四肢困懈，情不能已矣。

金屋得春丹

石榴皮　菊花各等分

右为细末，水二碗，煎七分，温洗阴户，状如童女，真得春宵一刻千金之美矣。

始皇童女丹

石榴皮　青木香　山茱萸　蛇床子以上各等分

右为细末，津调入阴户，胜如童女。

鱼水相投散

山柰子　木香　全蝎

炼制为丸，如梧桐子大。每次一丸，男津调入女户，来往数次，两情相洽，自得鱼水之欢矣。

强龟益女丹

红豆　砂仁　良姜　五味子　晁脑

每用少许，津调付玉茎上，可度十妇女，无损房中耍乐也。